

Приложение к ДОП

«Общая физическая подготовка с элементами футбола»

Приложение №1.

Методические рекомендации

Физическая подготовка

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как **обще-подготовительные**, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

Обще подготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки

сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. «Ручной мяч» – игра, правила которой аналогичны футболу, но противоположны, вместо ног, дети играют с мячом в руках. Ногами трогать мяч запрещено. Для НП-1 и НП-2 – с мячом в руках можно бегать. Для НП-3 и НП-4 – с мячом в руках бегать запрещено. Разрешается бегать только без мяча, с мячом в руках не больше двух шагов, затем необходимо выполнить передачу партнеру. Голы забиваются руками и головой.

Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости, общей выносливости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития общей выносливости. Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности футболистов представляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость;

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактические приемы.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность футболиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов, технической подготовке следует уделять должное внимание.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить

занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать соперника. Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.
2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, выполняя передачи мяча друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.
3. В 15 м от ворот параллельно друг другу располагаются два нападающих и начинают движение в сторону ворот. Через 5 м после начала ведения игрока с мячом начинает встречать защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом к воротам, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт или используя второго нападающего для игры «в стенку», а затем выполнить удар по воротам.
4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном конусами или фишками участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение с обманными маневрами, старается как можно дольше удержать мяч. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать

различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это футболист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

Примерные упражнения:

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты:

а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 выполняет передачу мяча низом игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание отыгрывает мяч игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или входит с мячом в штрафную площадь, а затем наносит удар. То же, но с сопротивлением защитника.

3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.

4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади со сменой мест.

5. «Квадрат». На площадке 7—7 м, ограниченной фишками, располагаются 4 игрока (по 1 игроку на каждую линию квадрата). В центр квадрата становится 5 игрок – водящий. Водящий стремится отобрать или перехватить мяч. Четверо остальных игроков, располагающиеся каждый на своей линии, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Тот, кто совершил ошибку или у кого перехватили мяч, становится водящим.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умения свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры — наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести по флангам, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться. За день до игры или в тот же день необходимо собрать

команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры, как «Пятнашки», «Квадрат», «Последний герой», «Ручной мяч», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у футболистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности, приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, конусы, фишки, переносные ворота, специальные мишени и др.

Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность

воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, кинотеатры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглосуточно в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Общая цель психологической подготовки - развивать психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

В психологии спорта принято делить психическую подготовку спортсмена на общую и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в свою очередь, подразделяется на раннюю и непосредственную.

Непосредственная психологическая подготовка в свою очередь делится на психологическую настройку и управление психическим состоянием футболиста перед каждой игрой, психологическое воздействие на него в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, а также психологическое воздействие после выступления приурочены к конкретным играм, тогда как общая подготовка проводится как в течение всех периодов тренировки, так и во время длительного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование качеств личности футболиста и на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях. Её конкретными задачами являются:

1. Воспитание моральных черт личности футболиста как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности (важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером и коллективом команды).

2. Развитие процессов ощущений и восприятий, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия,

таких, как «чувство мяча и льда», «чувство партнёров», «чувство времени» и т.д. Все действия футболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Для быстроты и точности двигательных реакций необходимо включать различные скоростные упражнения, требующие быстрого переключения на другие упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время на развитие вестибулярной устойчивости, для чего необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, элементы борьбы и т.д. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в футболе большую роль, различные примеры и упражнения для развития зрительных восприятий должны занять достаточное место в учебно-тренировочной работе. Для тренинга периферического зрения используются упражнения с ведением мяча и бросками по воротам, упражнения в тройках, пятёрках. Существует много методов развития объема поля зрения, точности глазомера.

3. Очень важна в футболе роль внимания, в частности, его объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Для выработки умения распределять и переключать внимание в тренировку футболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями.

4. Классного футболиста отличают также особый склад мышления, память, способность быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В футболе побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением реализовать тактические замыслы с учетом действия команды соперника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

5. Способность управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность футболистов в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают

футболисту избежать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

6. Развитие волевых качеств. Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Поэтому основным средством воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий.

Большую роль в воспитании волевых качеств футболистов играет стимулирование игроков к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований. Стимулирование (моральное и материальное) есть не что иное, как усиление мотива деятельности, воздействие на мотив.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств, применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный.

К приемам и средствам такого воспитания можно отнести: воспитание целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Вышеперечисленные волевые качества неразрывно друг с другом и взаимно обусловлены.

Психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовленности, связана с решением задач, встающих перед спортсменом в конкретном соревновании.

Очень часто приходится встречаться с футболистами, которые во время тренировок демонстрируют высокое мастерство, а в игре им становится трудно, они выглядят как неопытные новички. На уровень их готовности влияет состояние перенапряжения или, наоборот, апатия перед игрой. Такой состояние принято называть пред игровым.

Различают четыре вида пред игровых состояний:

- боевой готовности (является самым благоприятным),
- предстартовая лихорадка (характеризуется преобладанием процессов возбуждения)
- предстартовая апатия (противоположна стартовой лихорадке),
- состояние самоуспокоенности (отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих сил и возможностей, недооценка сил соперника, важности игры и т.д.).

Для того, чтобы избежать или хотя бы уменьшить эти негативные состояния, в тренировочном процессе квалифицированных футболистов

необходимо моделировать стресс-факторы ответственных соревнований. Одним из путей эффективного решения этой проблемы должна быть научно обоснованная (и в первую очередь психологически) система подводящих, контрольных и основных соревнований, позволяющих путем постепенной адаптации психики игроков переносить тренировочные технико-тактические навыки в условия все более ответственных соревнований. Отсутствие психологической направленности в тренировочных заданиях является причиной недостаточного проявления ряда необходимых для игроков психических качеств и навыков. Футболистов необходимо приучать к определенным психическим условиям, с которыми им предстоит встретиться в игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и регулирование их может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

- комплексы упражнений для снятия излишнего нервного напряжения; применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или, наоборот, возбуждающее действие;

- разминка как средство, устраняющее неблагоприятные формы пред игровых состояний (стартовую лихорадку, апатию); упражнения для разминки по своему характеру, темпу, продолжительности подбираются в зависимости от самочувствия спортсмена;

- воздействующая сила авторитета тренера;

- аутогенная тренировка или психорегулирующие упражнения;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом особенностей пред игровых состояний футболистов, с учетом индивидуальных особенностей каждого из них.

2.9 Восстановительные мероприятия

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок,

этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальные соотношения различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белком, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ) баню, сауну, физические факторы (электро-, светопроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в футболе служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (музыка, зрители и т.д.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество искусственного поля и напольного покрытия в зале).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Физическая подготовка (5-9 лет)

№ п/п	Тесты	Возраст											
		НП			НП 2			НП 3			НП 4		
	Баллы	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места	70 см	80 см	90 см	90 см	100 см	110 см	110 см	120 см	130 см	130 см	140 см	150 см
2.	Бег 15 метров	4,0 сек	3,9 сек	3,8 сек	3,8 сек	3,7 сек	3,6 сек	3,6 сек	3,5 сек	3,4 сек	3,4 сек	3,3 сек	3,2 сек
	Сумма баллов¹	8<			8<			8<			8<		
3.	Экспертная оценка ²	Зачет/незачет			Зачет/незачет			Зачет/незачет			Зачет/незачет		

1 – Для перехода к экспертной оценке, поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов по сумме двух нормативов.

2 – Экспертная оценка, это оценивание игрока на основе мнения специалиста (тренера) с целью последующего принятия решения (зачет/незачет). В критерии экспертной оценки входят такие важные для игрока параметры как: соотношение роста и веса, координация движений, быстрота реакции на различные раздражители (звук, цвет), выносливость, черты характера, манера поведения в группе, правильная техника бега, предрасположенность к данному виду спорта, правильная постановка ног к мячу и т.д.

Специальная подготовка (7-9 лет)

№ п/ п	Тесты	Возраст					
		НП 3			НП 4		
	Баллы	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 15 метров с мячом	7,4	7,2	7,0	7,0	6,8	6,5
2.	Удар на дальность	20	22	24	24	26	28
	Сумма баллов¹	8<			8<		
3.	Экспертная оценка ²	Зачет/незачет			Зачет/незачет		

1 – Для перехода к экспертной оценке, поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов по сумме двух нормативов.

2 – Экспертная оценка, это оценивание игрока на основе мнения специалиста (тренера) с целью последующего принятия решения (зачет/незачет). В критерии экспертной оценки входят такие важные для игрока параметры как: соотношение роста и веса, координация движений, быстрота реакции на различные раздражители (звук, цвет), выносливость, черты характера, манера поведения в группе, правильная техника бега, предрасположенность к данному виду спорта, правильная постановка ног к мячу и т.д.