

ФУТБОЛ



ФУТБОЛ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

*Издание второе,
исправленное и дополненное*



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1969

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебное пособие предназначено для тренеров и высококвалифицированных футболистов. Оно также может быть использовано преподавателями и студентами институтов физической культуры.

В пособии раскрываются основные положения техники и тактики игры в футбол, разбираются вопросы методики и планирования тренировки, педагогического и врачебного контроля.

При написании учебного пособия были использованы материалы изучения и обобщения передового опыта подготовки советских и зарубежных футболистов, а также экспериментальные данные, полученные в процессе научных исследований в области тренировок футболистов.

Данные научных исследований, излагаемые в учебном пособии, были внедрены в практику тренировки футбольных команд классов «А» и «Б», а также сборных команд СССР.

За время, прошедшее после выхода в свет первого издания пособия (1962 г.), в футболе произошли серьезные изменения. Значительно возросла интенсивность игры. Расширился диапазон двигательной деятельности футболистов. Существенные изменения внесены в тактические системы игры. Повысились требования к надежности технических и тактических действий, к уровню физической и психологической подготовки футболистов. Усложнился процесс тренировки, расширился круг ее средств и методов. Возросло напряжение соревнований по футболу. Стала шире география игры. Повысилась ответственность спортсменов и тренеров за исход состязаний, за авторитет своей команды. Еще большее значение приобрели формы и методы воспитательной работы в футбольных командах.

Все сказанное выше потребовало внесения существенных дополнений и изменений в учебное пособие. Правда, структура учебного пособия в целом сохранилась. Дополнительно лишь написана глава о воспитательной работе среди футболистов.

Однако все новые трактовки тех или иных вопросов подготовки высококвалифицированных футболистов нашли свое отражение во втором издании пособия.

В написании пособия приняли участие ведущие специалисты футбола, ученые, врачи.

Главы пособия написаны: V, VI, VIII, IX — кандидатом педагогических наук С. А. Савиным; I, III, IV — заслуженным тренером СССР Г. Д. Качалиным; II, X — кандидатом медицинских наук Н. Д. Граевской; VII — кандидатом педагогических наук Г. М. Гагаевой; XI — кандидатом медицинских наук Л. И. Филипповой; XII — мастером спорта СССР Б. П. Набоковым. Общая редакция пособия осуществлена кандидатом педагогических наук С. А. Савиным.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА

Футбол — самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы слушают радиорепортажи, следят за игрой по телевидению. Большое количество книг, статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о состоянии, развитии, перспективах игры, проблемных вопросах и т. д.

Подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многогранных знаний и высокого педагогического мастерства. На помощь тренерам приходит наука. Творческое сотрудничество тренеров с представителями науки в ближайшем будущем, несомненно, будет одним из основных источников бурного развития футбола, его качественного скачка.

В нашей стране большинство тренеров имеют высшее физкультурное или специальное образование, а методика тренировки футболистов разработана тренерами в сотрудничестве с научными работниками. Подготовка тренеров проводится через сеть школ тренеров и физкультурные вузы.

В настоящее время в Советском Союзе насчитывается более четырех миллионов футболистов. Лучшими среди этой армии футболистов являются команды классов «А» и «Б».

Широко развит в нашей стране детский и юношеский футбол. Десятки тысяч ребят и юношей участвуют в районных, городских, республиканских и других соревнованиях. Занятия с детскими и юношескими командами ведутся в организованных формах.

В группах молодых футболистов при командах классов «А» и «Б» и специализированных футбольных школах юные футболисты занимаются по специальной пятилетней программе под руководством опытных, квалифици-

рованных тренеров. Характерная особенность выпускников этих групп и школ — хорошая техническая оснащенность.

Одной из отличительных черт современного отечественного и мирового футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях и т. д.

Физическая подготовка команд высокого класса находится в настоящее время на таком уровне, что позволяет игрокам выполнять скоростные передвижения на протяжении всего матча. Скоростная выносливость стала неотъемлемым качеством футболистов.

А широко распространенный метод персональной опеки, применяемый в обороне, ставит игрока атакующей команды в условия «цейтнота», лишая его необходимого времени и пространства для успешного решения возникшей тактической задачи. И только с помощью футбольной быстроты можно выйти в таких случаях из трудного положения.

Высокого уровня развития футбол достиг в таких странах, как Англия, Венгрия, Чехословакия, Югославия, Болгария, ФРГ, Португалия, Бразилия, Испания, Уругвай, Аргентина и др.

Нет такого государства в мире, которое не расширяло бы круга международных встреч с командами других стран. В межсезонье многие ведущие команды Европы, Америки, Африки, Азии обмениваются визитами в целях улучшения класса игры команд, повышения спортивного мастерства.

В последние годы увеличился приток южноамериканских команд в Европу. Это объясняется стремлением южноамериканских тренеров ближе познакомиться со стилем, тактикой игры европейских футболистов.

С каждым годом растет количество международных встреч советских футболистов. Быстро расширяется география игр. Только первая сборная команда СССР с 1952 по 1968 г. провела около 150 матчей со сборными командами Англии, Австрии, Аргентины, Болгарии, Бразилии, Венгрии, Польши, Турции, Уругвая, Франции, ФРГ, Чехословакии, Швеции, Югославии и других стран.

Выйдя на широкую международную арену официальных соревнований, сборная команда СССР добилась немалых успехов. В 1956 г. на XVI Олимпийских играх советские футболисты завоевали золотые медали чемпионов. В 1960 г. они стали первыми победителями Кубка Европы. Еще дважды (в 1964 и 1968 гг.) сборная команда СССР участвовала в финальных соревнованиях сильнейших команд Европы. В 1964 г. была второй, а в 1968 г. — четвертой, уступив место в финале будущим чемпионам Европы итальянцам лишь по воле жребия. На VIII чемпионате мира 1966 г. советские футболисты заняли четвертое призовое место и были награждены бронзовыми медалями.

Успешные выступления советских футболистов доказали всему миру силу нашего футбола, основанную на хорошей физической подготовке, достаточно высокой технике, прогрессивной тактике и на высоких морально-волевых качествах спортсменов.

Развитие советского футбола и дальше должно идти по всем этим направлениям. Создание новых форм и методов совершенствования по всем компонентам футбола, создание стабильных календарей, укрепление связи практики с наукой, изучение опыта работы в других странах — вот неполный перечень источников, которые должны способствовать дальнейшему развитию нашего футбола.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ

Футбол принадлежит к видам спорта, в наибольшей степени способствующих разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляющих его организму исключительно высокие требования.

По физиологическому характеру нагрузки футбол, как и другие спортивные игры, представляет собой ациклическую, преимущественно динамическую, работу переменного характера с постоянно меняющейся интенсивностью (от максимальной до умеренной). Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями и действиями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, стремительными стартами, ускорениями, поворотами; прыжки; удары по мячу; различные силовые и акробатические приемы).

Характерными чертами нагрузки футболистов являются ацикличность работы (сочетание различных, не повторяющих друг друга по структуре и напряжению движений и действий), часто меняющиеся сочетания движений, работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Все это связано с необходимостью быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением как в индивидуальном, так и в коллективном действии.

Нагрузки в течение игры и в разных играх неравномерны как для каждого футболиста в отдельности, так и для команды в целом. Нагрузки зависят от конкретной сложившейся в игре ситуации, взаимоотношения сил соперников, тактического плана игры, уровня физической,

технической и тактической подготовки спортсменов, их игрового профиля, активности, инициативы и решительности.

Все спортивные игры сопряжены с различной по характеру и интенсивности физической нагрузкой, но в большинстве из них преобладает работа скоростно-силового характера. Это полностью относится и к футболу. Но в связи с необходимостью многократно повторять во время игры такую работу с небольшими интервалами и много раз пробегать относительно длинные отрезки в течение длительного времени игры футбол в большей степени, чем другие спортивные игры, способствует выработке общей и специальной выносливости.

В процессе тренировки у футболистов развиваются сложные и разнообразные двигательные навыки. Характерная для футбола ацикличность упражнений усложняет эти навыки и предъявляет особенно большие требования к органам чувств футболистов. Выполнение приобретенных двигательных навыков связано с быстрым перемещением мяча и игроков на поле. В связи с этим ведущее место у футболистов занимает зрительная афферентная система.

Одновременно происходит непрерывное формирование и совершенствование условнорефлекторных связей между корой головного мозга, двигательным аппаратом и внутренними органами; значительно расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, нервной системы, вегетативных органов; совершенствуются координационные и адаптационные способности.

Футбол способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств, формированию и закреплению разнообразных двигательных навыков и их комбинаций. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с тонкой координацией движений, быстрой реакцией, развитым мышлением, большой эмоциональностью.

Игра в футбол, связанная с необходимостью поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять порою работу максимальной интенсивности на фоне значительного общего утомления, требует высокой устойчивости во взаимосвязи функциональных систем. Поэтому технические и тактические умения футболистов проявляются в игре с долж-

ной эффективностью лишь на фоне высокого уровня их физической подготовленности.

Требую от футболистов умения ориентироваться в самой различной обстановке, быстро оценивать сложившуюся ситуацию, принимать наиболее правильное в данный момент решение и на основе взаимоотношения с партнерами реализовывать его в быстром и точном движении, футбол вырабатывает у игроков и такие ценные качества характера, как воля, смелость, инициативность, решительность, чувство коллективизма.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных климатических и метеорологических условиях, футбол способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей.

Систематическая разносторонняя тренировка обеспечивает футболистам возможность переносить во время игры большие физические и нервные напряжения, быстро после них восстанавливаться, правильно реагировать на изменившуюся обстановку, приспособливаться к различным климатическим и метеорологическим условиям. Это особенно важно в связи с резко возросшим уровнем физических нагрузок и огромным нервным напряжением спортсменов во время матча, длительным соревновательным периодом, насыщенным напряженными играми, частой сменой климатических и метеорологических условий.

Степень непосредственного воздействия игры на организм футболистов зависит от плана игры, конкретной, сложившейся на поле ситуации, соотношения сил команд, уровня мастерства футболистов. Чем более интенсивно проводит футболист игру и чем больше в ней элементов бега и силовой борьбы, тем больше выражено ее воздействие на вегетативные функции организма. Чем выше эмоциональное напряжение и ответственность игры, тем большие сдвиги вызывает она в состоянии нервной системы, анализаторов и внутренней среды организма.

Активно проведенная игра вызывает значительное, порою приближающееся к максимальному, усиление физиологических функций. Помимо большого объема и интенсивности нагрузки этому способствует и сопровождающая игру ярко выраженная эмоциональность действий, для которой характерно возбуждение симпатико-адрена-

ловой системы, проявляющееся в мобилизации кровяных и углеводных депо организма, повышении возбудимости центральной нервной системы. Данное обстоятельство вызывает быстрое вхождение в работу и большую ее эффективность. Мобилизация энергетических ресурсов начинается уже в предстартовом состоянии, имея в основе ситуационный условный рефлекс, вырабатывающийся в процессе тренировки. Чем большую работу предстоит выполнить футболисту, чем больше он заинтересован в ее исходе, тем выраженнее эта мобилизация и сопровождающие ее функциональные сдвиги.

Усиление физиологических функций организма обеспечивает интенсивную мышечную деятельность, поддержание высокой интенсивности работы на протяжении длительного времени.

Уровень физиологических сдвигов у футболистов в игре неоднократно меняется в зависимости от изменения степени напряжения. После отдельных упражнений и частей игры могут определяться сдвиги, характерные для работы различной мощности. Так, например, работа максимальной интенсивности, выполняемая футболистом во время рывка и проходящая почти целиком в анаэробных условиях, сменяется нагрузкой в сравнительно невысоком темпе, характерном для большой и умеренной мощности, что обуславливает возможность некоторого восстановления уже в процессе самой игры или тренировки.

Общее физиологическое воздействие игры и тренировочного занятия на организм футболистов обусловлено не только интенсивностью работы (количеством работы в единицу времени), но и ее продолжительностью (суммарной величиной выполненной работы).

За последние годы общая нагрузка футболистов в играх значительно увеличилась, так как игры стали проводиться в более высоком темпе и при большем нервном напряжении. Сейчас футболист пробегает в игре 5—8, а в отдельных играх до 10 км, из них со спринтерской скоростью до 1800 м, выполняя до 140—160 ускорений по 20—30 м и вступая в игру с мячом 90—95 раз.

Увеличение общей нагрузки отразилось и на величине физиологических сдвигов, которые, несмотря на значительное повышение общего уровня подготовленности футболистов, также заметно возросли. Энергетические траты во время активно проведенной игры теперь не-

редко равны 1100—1800 б. кал, расход углеводов достигает 200 г и более. В организме накапливаются кислые продукты обмена; уменьшаются углеводные запасы и щелочный резерв крови; снижается дыхательный коэффициент; в крови появляется лейкоцитоз со сдвигом влево; снижается диурез и повышается удельный вес мочи; в моче появляется белок. У футболистов наблюдается повышенное потоотделение, температура тела повышается на 3—4 градуса. Потеря веса во время игры может достигать 3—4 кг, но в большинстве случаев колеблется в пределах 1,5—2,5 кг. По данным Н. Н. Яковлева, биохимические сдвиги в организме спортсменов после игры в футбол больше, чем после других спортивных игр.

Значительные сдвиги наблюдаются и со стороны дыхательно-циркуляторного аппарата. Легочная вентиляция достигает 120—180 л в минуту, потребление кислорода — 3—5 л. После отдельных упражнений максимальной и субмаксимальной интенсивности появляется кислородный долг. И хотя в период кратковременных пауз он может быть в основном удовлетворен, к концу напряженной игры кислородный долг все же постепенно возрастает. Подсчитано, что совсем без кислородного долга футболисты проводят в игре в среднем лишь 20 минут из 90. Частота сердечных сокращений увеличивается до 160—190 ударов в минуту. Систолическое артериальное давление повышается до 160—200 мм рт. ст. или же при резком утомлении может снизиться. Диастолическое давление понижается обычно до 40—60 мм рт. ст. (иногда до 0), а при наиболее напряженных играх нередко повышается. Систолический объем крови (количество крови, выбрасываемое сердцем в аорту за одно сокращение) увеличивается до 150—200 см³, минутный объем крови — до 30—40 л. Размеры сердца непосредственно после игры (если выполненная при этом нагрузка не превышала функциональных возможностей) уменьшаются, что отражает повышение его сократительной способности и изгнание в аорту большого количества крови, а в восстановительном периоде постепенно увеличиваются. Электрокардиографическая кривая и фазовая структура сердечного цикла указывают на выраженные изменения биохимизма миокарда и сократительной его способности. Усталость мышц, обусловленная накоплением в них продуктов обмена, проявляется в удлинении латентного периода сокращения и

расслабления, уменьшении частоты сокращений в единицу времени, повышении тонуса в состоянии расслабления, снижении тонуса напряжения, изменении показателей статического напряжения и пр.

Несмотря на значительное общее утомление после активно проведенной игры, возбудительные процессы все же в большинстве случаев преобладают над тормозными (что зависит от большого эмоционального напряжения) и проявляются в ускорении двигательной реакции, повышении возбудимости зрительного нерва, повышении силовых показателей. По окончании игры возбуждение очень быстро сменяется торможением, отражая фазовое состояние нервной системы в период восстановления. При чрезмерном утомлении, а также у малоподготовленных футболистов непосредственно после игры могут преобладать тормозные реакции и угнетение функций.

Степень физиологических сдвигов после тренировочных занятий целиком обусловлена интенсивностью и продолжительностью использованных нагрузок и целями тренировки, но, как правило, имеет ту же направленность, что и после игры.

Величина физиологических сдвигов в некоторой степени зависит и от места, занимаемого футболистом в игре. Наибольшие после соревнований сдвиги в кровообращении, дыхании и обменных процессах наблюдаются у полузащитников и нападающих, что можно связать с более значительными их перемещениями по полю во время игры. У вратарей, при сравнительно меньшем изменении вегетативных показателей, отмечаются нередко большие, чем у других игроков, изменения в состоянии нервной системы.

Однако в целом различия эти за последнее время несколько сгладились, поскольку при современном уровне развития футбола и тенденции к универсализации игрокам всех линий приходится выполнять во время состязаний очень большую работу, ибо состязания проводятся в большинстве случаев от начала до конца в высоком темпе. Это в значительной степени сглаживает различия в степени воздействия нагрузки на организм футболистов разных игровых линий. В тренировках эти различия почти не выражены, поскольку игроки всех линий выполняют при этом почти одинаково большой объем работы.

Физиологические сдвиги, вызываемые нагрузкой, за-

висят также от уровня подготовленности футболистов, их технического мастерства, индивидуальных особенностей, условий внешней среды и ряда дополнительных факторов.

Так, игроки, лучше владеющие техникой, выполняют все виды работы с мячом с меньшей затратой энергии, чем недостаточно технически подготовленные футболисты. Высокотренированные спортсмены легче переносят нагрузку, хотя и могут при этом в силу большей способности к мобилизации своих внутренних возможностей давать более значительные физиологические сдвиги.

Несмотря на значительное усиление физиологических функций во время игры, восстановление протекает сравнительно быстро. Специальные врачебные исследования показали, что у тренированных футболистов остаточные явления утомления после тренировки исчезают обычно через 18—24 часа. Наиболее длительно восстановительные процессы протекают после комплексных тренировочных занятий с большой нагрузкой и особенно после состязаний, что связано главным образом с особенностями их воздействия на нервную систему и наибольшими энергетическими тратами. Даже у футболистов высокой квалификации восстановление после состязаний и занятий с большими нагрузками нередко затягивается до 36—48 часов.

Современный футбол предъявляет организму спортсменов очень высокие требования. Успех в игре обусловлен высокой технической, тактической и волевой подготовкой каждого спортсмена в отдельности и команды в целом. Необходимой базой для реализации технических и тактических умений в современной игре является отличная физическая подготовка, высокие функциональные возможности организма, высокий уровень развития координационных механизмов и адаптационных возможностей, что достигается умелым сочетанием в занятиях неспецифических и специфических физических упражнений, в том числе (особенно для квалифицированных футболистов) и при помощи игрового метода тренировки.

Одного лишь участия в соревнованиях для выработки и поддержания необходимых футболисту качеств и навыков недостаточно. Нужна систематическая упорная и разносторонняя тренировочная работа. Нагрузка в игре в основном обусловлена сложившейся ситуацией и воз-

действием ряда дополнительных факторов и не может быть поэтому четко регламентирована. Ведь далеко не каждая игра в равной степени всем футболистам может обеспечить физическую нагрузку, необходимую для поддержания, а тем более развития тренированности. Нет возможности предусмотреть при этом должное число повторений и направленность упражнений, поддержание необходимого темпа, переключений, смены работы мышц, чередования работы и отдыха и пр., что нужно для развития и совершенствования качеств и навыков. Для этого необходима большая целенаправленная индивидуальная вспомогательная работа с тщательно подобранными разнообразными средствами, которая может быть обеспечена лишь в процессе систематической тренировки.

В тренировочном процессе игра занимает определенное, очень важное, место не только как цель тренировки и критерий степени ее эффективности, но и как одно из ее действенных средств. Успешно справиться с игровыми задачами, особенно при проведении игры в высоком темпе, может лишь высококвалифицированный футболист, участвующий в интервалах между играми в систематической тренировке, в отдельных занятиях которой нагрузка превосходит игровую, а в последующие после игры дни путем регулирования нагрузки и использования вспомогательных средств снимается утомление и нервное напряжение, вызванное игрой. При частых играх без должной тренировочной работы быстрее развивается утомление и возникают различные нарушения здоровья и тренированности футболистов, спортивная форма оказывается менее устойчивой и менее продолжительной.

Конкретное сочетание игр и тренировочных занятий, равно как и их содержание, объем и интенсивность нагрузки, целиком обусловлено уровнем спортивного мастерства, индивидуальными особенностями футболистов и периодом подготовки.

Динамические врачебные наблюдения показывают, что систематические занятия футболом способствуют укреплению организма человека, повышению уровня его физического развития и работоспособности, улучшению приспособляемости к различным физическим напряжениям, ускорению процесса восстановления после нагрузок. В процессе тренировки организм футболистов постепенно приспособляется к предъявляемым ему высоким

требованиям. Это сопровождается перестройкой всех его органов и систем, значительным расширением их функциональных возможностей и взаимосвязей, увеличением диапазона компенсаторно-адаптационных реакций, повышением сопротивляемости организма к действию различных неблагоприятных факторов внешней среды.

Тренированные футболисты характеризуются правильным, пропорциональным телосложением и высокими показателями физического развития. В большинстве случаев их рост выше среднего, вес, жизненная емкость легких и окружность груди соответствуют росту, у них высокая амплитуда грудной клетки, широкие плечи и таз, хорошо развитая мускулатура.

По основным антропометрическим признакам большинство квалифицированных футболистов имеют показатели выше среднего уровня. Однако иногда даже у высококвалифицированных футболистов относительно отстают сила кисти и мышц плечевого пояса.

За последние годы средний уровень физического развития квалифицированных футболистов значительно повысился, о чем красноречиво свидетельствует табл. 1.

Таблица 1

Сравнительные показатели физического развития футболистов
(средние данные)

Год обследования	Кто производил обследование	Количество об- следованных	Данные футболистов					
			рост (см)	вес (кг)	окружность груди (см)	жизненная емкость легких (см ³)	сила правой кисти (кг)	становая сила (кг)
1928	Бункин и др.	220	170,3	66,0	—	4498	—	—
1949	Рыжкова	28	172,4	70,5	—	4963	47,7	179,6
1954—1955	Граевская и др.	420	173,2	71,7	93,0	4900	48,3	180,0
1958—1959	Граевская и др.	200	175,0	72,7	93,6	4830	48,1	154,0
1961	Граевская и др.	300	175,9	73,4	94,5	4990	50,2	167,0
1966	Граевская и др.	470	175,6	73,5	94,3	5030	57,1	160,0

Динамические наблюдения показывают также, что в настоящее время футболисты гармонично физически развиты и значительно реже имеют дефекты, считавшиеся в 20—30-е годы характерными для футболистов (непропорциональное развитие мускулатуры нижних и верхних конечностей, О-образные ноги, уплощенная стопа, расширенные паховые колец и пр.).

Существуют определенные различия в физическом развитии футболистов разного игрового профиля.

В целом по ряду показателей физического развития на первом месте стоят вратари. Они по сравнению с футболистами других линий характеризуются более высокими показателями роста, веса, окружности груди, бедра, плеча, шеи, спирометрии и становой динамометрии, имеют широкий плечевой пояс и таз.

Игроки защитных линий отличаются самыми высокими силовыми показателями, высокой спирометрией, широкими диаметрами плеч и таза, значительной окружностью бедра, голени, плеча и шеи. По росту, весу, окружности груди они занимают второе после вратарей место.

Футболисты, играющие в полузащите, характеризуются в целом средними данными физического развития. Рост относительно высок, экскурсия грудной клетки большая, ширина плеч и таза выше средней.

Для игроков нападения характерны весьма пестрые данные основных показателей физического развития. По сравнению с футболистами других линий они (особенно крайние нападающие) отличаются более низким ростом, меньшим весом, меньшей окружностью груди, бедра, голени, плеча и шеи, не такой большой спирометрией и динамометрией.

Сказанное выше находит определенное отражение в табл. 2, составленной по показателям физического развития футболистов класса «А» (I и II группы) в зависимости от их места в игре.

Имеется определенная зависимость между показателями физического развития и квалификацией футболистов. Более высокий уровень физического развития отмечается, как правило, у более квалифицированных футболистов. Следовательно, физическое развитие является одним из факторов, способствующих достижению высоких спортивных результатов в футболе. Вместе с тем данное обстоятельство указывает и на то, что в процессе

**Физическое развитие футболистов разных игровых линий
по данным 1966 г.
(класс «А», I и II группы)**

Игровой номер футболиста	Группа	Число обследованных	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность груди (см)	Экскурсия грудной клетки (см)	Жизненная емкость легких (см ³)	Сила правой кисти (кг)	Становая сила (кг)
1	I	46	180,2	77,9	95,2	9,1	5242	60,9	153,9
	II	86	180,4	78,1	96,7	9,1	5160	57,4	153,2
2	I	35	175,6	72,9	93,0	8,7	4991	57,2	140,7
	II	57	174,9	72,9	93,8	8,9	4871	54,8	151,5
3	I	59	178,5	77,1	94,9	9,7	5284	58,6	153,1
	II	124	178,0	75,2	95,3	9,3	5039	58,1	150,1
4	I	38	175,2	74,9	95,3	8,8	5005	58,9	154,4
	II	67	175,1	73,1	94,0	9,2	4910	56,4	152,4
5	I	51	174,6	71,8	93,0	8,1	4947	58,5	155,1
	II	75	174,0	71,0	93,7	9,4	4774	53,7	143,5
6	I	45	176,0	72,5	91,6	8,2	4979	56,0	144,0
	II	61	174,2	70,6	92,3	9,0	4770	53,7	141,1
7	I	40	172,0	70,3	92,5	7,6	4697	55,9	133,6
	II	49	170,1	68,1	91,8	9,0	4690	53,9	141,9
8	I	27	174,0	71,6	91,8	8,7	4850	53,1	140,3
	II	39	173,3	70,4	92,7	8,8	4800	55,5	136,9
9	I	56	174,4	73,6	94,1	8,5	4769	55,9	146,9
	II	116	174,1	72,0	93,9	9,5	4897	54,7	146,6
10	I	26	176,2	72,8	93,2	9,0	4868	53,7	161,3
	II	40	174,4	73,1	94,5	9,1	4967	56,5	155,5
11	I	34	171,4	69,3	92,2	7,9	4669	56,0	130,0
	II	47	171,7	70,0	92,7	8,9	4743	53,9	150,0

систематической тренировки футболистов основные показатели физического развития повышаются.

Параллельно с ростом антропометрических показателей в процессе систематической тренировки укрепляются опорно-двигательный аппарат, скелет, связочно-сумочные образования, мускулатура. Разнообразные движения, характерные для футбола, воздействуют на весь скелет, увеличивая его прочность и устойчивость по отношению к внешним воздействиям. Но особенно значительные изменения происходят в костном аппарате и мускулатуре нижних конечностей, что связано со спецификой нагрузки футболистов. Костные трабекулы становятся толще, усиливаются зоны физиологического склероза суставных

концов кости, утолщается корковый слой трубчатых костей, увеличивается их поперечник. Для футболистов характерны мощные бедренные кости и кости голени с утолщенным корковым слоем и усиленными трабекулами (А. И. Кураченков).

Суставной и связочный аппараты при этом не подвергаются каким-либо неблагоприятным воздействиям. Наблюдаемые у ряда футболистов деформирующие артрозо-артриты коленных и голеностопных суставов, изменения суставных хрящей и мышц не типичны для правильно тренирующихся футболистов и являются следствием недостаточно излеченных травм или повторных микротравм, а также перегрузки в результате неправильной методики и режима тренировки, используемых в течение длительного времени (А. М. Ланда, А. И. Кураченков, Л. И. Филлипова).

Мускулатура, особенно верхней части туловища, тазовой области и нижних конечностей, в процессе тренировки также гипертрофируется и укрепляется. Улучшается кровоснабжение мышц, значительно увеличивается сеть капилляров, расширяется запас энергетических потенциалов. Увеличиваются объем мышц нижних конечностей и их сила. Сила мышц нижних конечностей у футболистов значительно превышает средние для спортсменов нормы. Наиболее сильными у футболистов являются мышцы спины, передней поверхности бедра и икроножные мышцы. Мышцы задней поверхности бедра — сгибателя голени — относительно слабее. Так, если сила мышц-разгибателей голени колебалась у исследованных нами футболистов в пределах 95—200 кг, то сила сгибателей была 45—80 кг. Вместе с тем тонус этой группы мышц более высок, чем мышц передней поверхности бедра.

Сила мышц спины у футболистов большая. Становая динамометрия у высококвалифицированных футболистов достигает часто 200 кг и более, и лишь изредка она ниже 160 кг.

Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей нередко, наоборот, ниже средних для спортсменов норм, что отражает недостаточную работу футболистов над разносторонней физической подготовкой.

В ряде случаев отмечается функциональная асимметрия: сила ног часто неодинакова, что также отражает недочеты методики тренировки футболистов.

Значительно улучшается при игре в футбол функциональное состояние мышц: повышается их способность к напряжению и расслаблению, повышается амплитуда напряжения и сокращения, совершенствуется возбудимость и лабильность мышечной ткани. Латентный период мышечного напряжения колеблется у квалифицированных футболистов в пределах 140—160 мил/сек, латентный период расслабления — 100—140 мил/сек, количество произвольных мышечных сокращений в минуту — 100—150.

Тренированные футболисты характеризуются, как правило, сильными нервными процессами и высокой их подвижностью, быстрой двигательной реакцией, совершенной деятельностью органов чувств. Особенно выраженные изменения под воздействием тренировки происходят в двигательной сфере (совершенствование проприорецепции, мышечного чувства, точности воспроизведения заданных движений в пространстве, времени и усилиях) и зрительном анализаторе (расширение поля зрения, особенно на зеленый цвет; улучшение пространственного цветоощущения; совершенствование глазодвигательного аппарата; повышение возбудимости и лабильности зрительного нерва). При занятиях футболом увеличивается функциональная устойчивость вестибулярного аппарата, уменьшается степень двигательных и вегетативных реакций при движениях, связанных с раздражением вестибулярного анализатора.

Скорость двигательных реакций у футболистов выше, чем у спортсменов многих других «специальностей». Латентный период простой реакции у футболистов составляет в большинстве случаев 0,10—0,18 сек., а усложненной — 0,17—0,21 сек. Как правило, скорость реакции у футболистов примерно такая же, как у баскетболистов и хоккеистов, что обусловлено спецификой воздействия спортивных игр на зрительный и двигательный анализаторы. Наиболее быстрой реакцией отличаются чаще всего вратари и нападающие.

В дыхательно-циркуляторном аппарате и внутренней среде организма футболистов в процессе тренировки происходят сдвиги, указывающие на характерную для тренированного организма экономизацию функций в состоянии покоя, что отражает возросшие потенциальные возможности обмена и гемодинамики, которые резко возрастают при предъявлении организму повышенных тре-

бований. При занятиях футболом увеличивается запас энергетических веществ и активных ферментов в организме и его способность к более быстрому их использованию при физических напряжениях; увеличивается запас углеводов, уменьшается содержание жиров; расход энергии в покое значительно снижается.

Высококвалифицированные футболисты характеризуются медленным пульсом (в большинстве случаев в пределах 42—56 ударов в минуту), низким артериальным давлением (максимальное чаще всего в пределах 100—120 мм рт. ст., минимальное — 60—75 мм рт. ст., среднее осциллографическое — 65—90 мм рт. ст.). По степени выраженности брадикардии и гипотонии футболисты среди представителей других видов спорта занимают одно из первых мест (табл. 3—4).

Таблица 3

Частота сердечных сокращений у спортсменов разных видов двигательной деятельности (%)

Вид двигательной деятельности	Число обследованных	Частота сердечных сокращений (мин.)					Пределы колебаний
		до 42	42—46	47—54	55—60	более 60	
Футбол	300	3,4	17,2	63,8	12,9	2,6	38—72
Виды с преимущественным проявлением выносливости	300	5,8	18,6	58,7	14,2	2,7	38—76
Виды с преимущественным проявлением быстроты	100	—	8,0	54,0	34,0	4,0	42—76

Осциллографические и механокардиографические обследования футболистов показывают нормальный сосудистый тонус (М. Г. Шафеева, Е. Ф. Лихачевская). Осциллометрический индекс находится в большинстве случаев в пределах 13—25 мм, продолжительность осциллографической кривой — 61—80 мм. Скорость распространения пульсовой волны по артериям эластического типа составляет 400—840 см/сек, по сосудам мышечного типа — 620—875 см/сек.

Артериальное давление у спортсменов

Вид двигательной деятельности	Максимальное артериальное давление (мм рт. ст.)					Пределы колебаний
	до 100	101—110	111—120	121—130	больше 130	
Футбол	11,7	51,4	31,6	2,5	2,8	90—145
Виды с преимущественным проявлением выносливости	14,2	45,4	32,3	5,9	2,3	90—145
Виды с преимущественным проявлением скорости	5,8	46,1	42,3	3,8	2,0	95—140

Минутный объем крови у футболистов находится в пределах 3,5—7 л (чаще всего — 4,5—5,5 л), систолический объем — 60—120 см³ (чаще всего — 80—90 см³).

Размеры сердца по сравнению с обычными для данного веса и роста величинами у футболистов часто бывают увеличены (в основном за счет левого желудочка сердца), что отражает гипертрофию и тоногенное расширение сердца, как проявление физиологической адаптации к большому объему работы, свойственному футболу (табл. 5).

Большинство футболистов имеют нормальную электрокардиограмму (ЭКГ), свидетельствующую о высоком функциональном состоянии сердечной мышцы и нейрорегуляторного аппарата сердца. Отдельные изменения ЭКГ, служащие признаком перегрузки и снижения функционального состояния, встречаются у футболистов не чаще, чем у спортсменов других «специальностей» (табл. 6).

О высокой сократительной способности миокарда у футболистов свидетельствуют данные баллистокardiографии (БКГ) и фазовой структуры сердечного цикла. Фаза асинхронного сокращения составляет в среднем 0,064 сек., изометрического — 0,043 сек., период изгнания — 0,27 сек., индекс напряжения миокарда — 28,8% (А. И. Будков). Третья степень изменений БКГ, указывающая на снижение сократительной способности, обнаружена лишь в 4,6% случаев.

Футболисты характеризуются также высоким функ-

Таблица 4

разных видов двигательной деятельности (%)

Минимальное артериальное давление (мм рт. ст.)					Пределы колебаний
до 60	61—70	71—80	81—90	выше 90	
30,2	43,1	26,1	0,3	0,3	55—95
25,7	47,1	25,0	2,0	0,2	50—100
18,0	46,0	35,0	0,5	0,5	55—95

Таблица 5

Размеры сердца у спортсменов разных видов
двигательной деятельности (%)*

Вид двигательной деятельности	Площадь сердца				Попереч- ный диа- метр		Типы «спортивного» сердца		
	нормальная (+ по сравнению с обыч- ными величинами)	увеличен- ная на		нормальный	увеличенный	без выраженного увеличения	с увеличением в ос- новном левого же- лудочка	с увеличением обоих желудочков	
		11—20%	более 20%						
Лыжный спорт . .	51,8	25,9	22,3	72,8	27,2	20,2	58,7	21,1	
Марафонский бег .	49,3	34,2	16,5	72,6	27,4	5,5	70,0	24,5	
Велосипедный спорт	55,0	35,0	10,0	80,0	20,0	5,0	80,0	15,0	
Футбол	50,0	32,0	18,0	80,0	20,0	8,0	77,0	15,0	

* Данные лыжного спорта, марафонского бега и велосипедного спорта приводятся по материалам исследования С. П. Летунова и Р. Е. Мотылянской, данные футбола — Н. Д. Граевской.

циональным состоянием дыхательного аппарата: редкое (10—18 л в минуту), глубокое (0,7—1 л против 0,3—0,5 л у не занимающихся спортом) дыхание, высокая жизненная емкость (4,6—7,5 л) и максимальная вентиляция (110—150 л) легких, высокая устойчивость к кислородно-

му голоданию. Хольман установил, что по возможности к максимальному потреблению кислорода футболисты за-

Таблица 6

Частота различных нарушений ЭКГ у спортсменов разных видов двигательной деятельности (число случаев в %)

Вид двигательной деятельности	Низкий вольтаж	Отрицательные зубцы Т при отклонении электрооси влево	Удлинение проводимости		Увеличение угла расхождения осей QRS и Т свыше 60°	Экстрасистолия	Синдром перенапряжения желудочков сердца		
			предсердно-желудочковой	внутрижелудочковой			правого	левого	обоих
Футбол	4,8	6,0	4,4	2,6	8,0	5,0	6,2	1,3	1,5
Виды с преимущественным проявлением выносливости	6,7	5,5	5,3	8,0	8,7	2,8	10,0	0,3	0,9
Виды с преимущественным проявлением быстроты	4,7	2,3	5,0	5,0	13,0	4,4	3,6	—	—

нимают одно из первых мест, даже превышая соответствующие показатели у спортсменов, тренирующихся на выносливость: при однотипной работе на велоэргометре — в среднем 5100 мл у футболистов, 4600 мл у гребцов и 4200 у стайеров.

Систематически тренирующиеся футболисты хорошо приспособляются к различным физическим напряжениям. Футболисты характеризуются, как правило, нормотонической реакцией на стандартные нагрузки функциональных проб с выраженной сопряженностью при этом сдвигов пульса, артериального давления и дыхания, быстрой вработываемостью и восстанавливаемостью.

Атипичические реакции встречаются редко, преимущественно при недостаточной тренированности и нарушениях функционального состояния вследствие переутомления и перетренированности (табл. 7).

Ущажение пульса при скоростной нагрузке пробы у футболистов чаще всего находится в пределах 120—140 в минуту, артериальное давление повышается до 130—160 мм рт. ст., минимальное снижается до 40—60 мм рт. ст.

Типы реакции на функциональную пробу у спортсменов
разных видов двигательной деятельности в состоянии хорошей
тренированности (число случаев в %)

Вид двигательной деятельности	Число обследо- ваний	Тип реакции					
		нормо- ническая	ступен- чатая	гиперто- ническая	гипотони- ческая	комбини- рованная	дистони- ческая
Футбол	350	90,9	3,1	1,0	0,6	1,0	3,4
Виды с преимуще- ственным проявле- нием выносливости	350	93,9	4,6	0,9	—	0,3	4,6
Виды с преимуще- ственным прояв- лением быстроты	100	93,7	4,0	—	—	0,3	2,0

При нагрузке на выносливость эти сдвиги находятся чаще всего соответственно в пределах 100—130 ударов в минуту, 120—150 и 50—70 мм рт. ст. У футболистов наблюдается быстрая вработываемость и устойчивое насыщение крови кислородом. Восстановление заканчивается в пределах 2—4 мин. При специфических пробах в естественных условиях (серийное пробегание отрезков по 30 м с интервалами 2—3 мин. в пределах 3,8—4,1 сек.) хорошо тренированные футболисты обнаруживают нормотоническую реакцию со сдвигами пульса в пределах 140—170 ударов в минуту и повышением артериального давления до 150—180 мм рт. ст., со стабильностью показателей от нагрузки к нагрузке и выраженной степенью восстановления уже ко второй минуте.

Если тренированному футболисту в состоянии покоя свойственна ярко выраженная экономизация функций и стандартную работу он выполняет с меньшей затратой энергии, чем нетренированный, то при значительных физических напряжениях, предъявляющих организму более высокие требования, тренированный организм футболиста, наоборот, способен показать значительно бóльшие сдвиги. Это обусловлено его мощными функциональными резервами и способностью к более быстрому и полному их использованию.

Морфологические и функциональные особенности организма зависят от возраста и уровня подготовленности футболистов. Наиболее выражены они у систематически тренирующихся, хорошо подготовленных спортсменов с достаточно большим спортивным стажем.

Функциональное состояние организма, и особенно его приспособляемость к физическим напряжениям, меняется при изменении состояния тренированности как в процессе многолетней тренировки, так и в каждом спортивном сезоне. Контроль за состоянием тренированности методами врачебного контроля помогает тренеру правильно строить тренировку и определять необходимую нагрузку на разных этапах подготовки для каждого футболиста в отдельности и команды в целом, что будет изложено в специальной главе.

Помимо совершенствования приспособляемости организма к физическим нагрузкам тренировка в футболе способствует также повышению так называемой «неспецифической устойчивости» организма, т. е. повышению стойкости спортсмена по отношению к различным неблагоприятным воздействиям (устомление, гипоксия, перегревание, охлаждение, инфекции, действие ряда токсических веществ и профессиональных факторов и пр.).

Футбол имеет весьма широкий возрастной диапазон применения. Обучение детей элементам футбола можно начинать с 7—8 лет на малых площадках с облегченными мячами (при условии разносторонней подготовки детей, достаточной эмоциональности занятий, небольшой нагрузки). В 10 лет можно переходить к регулярным тренировкам с элементами соревнований по упрощенным правилам, с акцентом на разностороннюю подготовку при очень медленном и постепенном увеличении нагрузки.

Совместные выступления со взрослыми допустимы (при условии крепкого физического развития и хорошей подготовки юношей) с 17—18 лет при особенно строгом врачебном контроле, поскольку организм юношей к этому сроку в большинстве случаев еще не достигает полного формирования и расцвета.

Расцвет функциональных возможностей организма применительно к футболу и наиболее устойчивая работоспособность относятся чаще всего к возрасту 21—28 лет. Представляет особый интерес то обстоятельство, что, несмотря на большие нагрузки и нервное напряжение, свой-

ственные футболу, спортсмены в большинстве случаев сохраняли хорошее функциональное состояние и высокую работоспособность сравнительно долго — до 30—35 лет, а в отдельных случаях и дольше. При этом можно было лишь в ряде случаев отметить некоторое снижение приспособляемости к скоростной работе. Спортсмены оказывались в состоянии выступать в командах мастеров беспрерывно на протяжении 6—18 лет.

Относительно раннее снижение работоспособности (в возрасте до 28 лет) обнаружено у 20% обследованных нами футболистов и было, как правило, связано с травмами и травматическими заболеваниями опорно-двигательного аппарата (36,3% из числа этой группы спортсменов), различными очагами хронической инфекции (34%), последствиями перенапряжения и перетренированности (11,3%), нарушениями режима (13,6%).

Футболисты, как правило, сохраняют хорошее здоровье и высокую работоспособность и после прекращения специальной тренировки. В этом отношении особое значение, при прочих равных условиях, имеет режим двигательной деятельности. У спортсменов, резко прекративших занятия и почти полностью исключивших физические упражнения из своего жизненного режима, по сравнению с продолжающими занятия обнаруживается значительно большая прибавка в весе, большее содержание холестерина и липопротеинов в крови, ухудшение самочувствия и наличие сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, гипертоническая болезнь, коронарная недостаточность). При этом сердечно-сосудистые заболевания выявляются у футболистов, резко прекративших занятия, значительно чаще и раньше, чем у сошедших футболистов, продолжающих занятия. Спортсмены, продолжающие занятия, имеют также значительно лучшие функциональные показатели и работоспособность.

При обследовании нами 100 человек в возрасте 40—60 лет, бывших в прошлом ведущими футболистами страны и продолжающими в настоящее время занятия, почти все они (90%) оказались в состоянии выполнить значительную физическую нагрузку без свойственного старшим возрастным группам ухудшения качества реакции, нарушения ритма сердца и кровоснабжения, удлинения процесса восстановления. Исходя из этого можно сделать вывод, что для футболистов, организм которых привык в

течение многих лет функционировать на очень высоком уровне, исключение физических упражнений из режима жизни (относительная гиподинамия) опасно.

Конечно, двигательный режим после прекращения специальной тренировки должен строиться в каждом отдельном случае в строгом соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья спортсменов, под постоянным врачебным наблюдением и не преследовать уже цели поддержания высокой специальной работоспособности.

Большое значение имеет также общий режим жизни, режим труда, отдыха, питания, причем как в период активных занятий спортом, так и после их окончания.

Систематические занятия футболом при условии правильной их организации, полноценного режима и систематического врачебного контроля с последующим активным двигательным режимом на протяжении всей жизни — одно из средств не только укрепления здоровья и повышения уровня физического развития, но и длительного сохранения здоровья и работоспособности людей.

СОВРЕМЕННЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Современный уровень развития мирового футбола характеризуется усилением оборонительных тенденций. Данный факт значительно влияет и на рост технического мастерства футболистов, главным образом нападающих и полузащитников. Уже сейчас больших высот достигло искусство владения мячом. А в условиях, когда индивидуальное единоборство игроков становится почти решающим в успешном развитии атаки, роль технического оснащения футболистов, качества выполнения ими технических приемов резко возрастает.

На первый план в игре выходит фактор времени. Потеря времени в атаке приводит к усилению обороны противника, к насыщению ее большим количеством игроков, что ведет к снижению эффективности атаки, к усложнению условий для ее развития и завершения, к потере темпа игры.

Призеры VIII чемпионата мира по футболу сборные команды Англии, ФРГ, Португалии, СССР продемонстрировали рациональную технику владения мячом. Арсенал их технических приемов не был очень большим, но все технические приемы были просты и надежны, а главное, выполнялись быстро. Отчасти поэтому атаки этих команд сохраняли темп, носили комбинационный агрессивный характер, результативность атак была выше, чем у многих других команд, а игра команд-призеров доставляла удовольствие зрителям.

Однако по-прежнему приоритет в технике остается за командами южноамериканской школы футбола. Лучшие ее представители все так же блещут виртуозной техникой, артистическим исполнением приемов. Легкая, свободная манера обращения с мячом свойственна почти каждому футболисту этой школы независимо от его амплуа на поле.

Прежде всего поражает большой арсенал технических приемов, имеющийся на вооружении южноамериканских футболистов, их умение выбирать из него наиболее эффективные приемы для решения игровой задачи. Разнообразные остановки мяча различными частями тела, обычные и резаные удары, самобытные финты, подачи, откидки, скоростной дриблинг и другие приемы — вот далеко не полный перечень технических действий футболистов Южной Америки.

Техника футбола в южноамериканских странах — это культ, которому поклоняются не только игроки, но и любители футбола. Высокая техника игры стала достоянием футболистов всех рангов и возрастов.

Характерной чертой южноамериканских футболистов является способность маскировать технические приемы: перед истинным ударом следует ложный замах; перед остановкой мяча внешней стороной стопы — остановка его внутренней стороной стопы; перед резаным ударом — удар внутренней стороной подъема и т. д. Такие обманные движения ставят противника в затруднительное положение, не позволяющее ему разгадать подлинный замысел исполнителя.

Но если в области многообразия технических приемов, их точности и маскировки футболисты Южной Америки остаются непревзойденными, то в быстроте выполнения их они начинают сдавать свои позиции европейцам.

Техника футболистов многих европейских стран более тяжеловесна и проста (за исключением «звезд» европейского футбола), но она рациональна, надежна, быстра. А это и есть тот главенствующий путь, по которому идет развитие техники футбола в настоящее время.

Английский чемпионат мира не обогатил технику футбола новыми приемами. Однако он еще раз подчеркнул важность каждого приема и рациональность выполнения технических действий.

За два года, прошедшие после английского чемпионата, заметно повысился рост техники у советских футболистов, особенно у молодежи. Молодые игроки, такие, как А. Бышовец, В. Мунтян, В. Козлов, М. Гершкович и многие другие, оснащены вполне современной техникой игры. А наши (так же, как и лучшие европейские) вратари Ю. Пшеничников, А. Кавазашвили, В. Банников, Е. Рудаков, Ю. Дегтярев, С. Крамаренко, В. Кириченко становятся

ся достойными наследниками замечательного советского вратаря Льва Яшина, техника которого признана совершенной во всем мире.

Какие же новые технические приемы игры вошли в обиход футболистов и какие не получившие ранее признания старые приемы стали применяться шире?

Многие футболисты пользуются приемом остановки мяча бедром. Выполнение приема несложно, а освоение не требует большого количества времени. Суть остановки мяча сводится к следующему. Игрок становится лицом навстречу летящему (опускающемуся) мячу. В момент приближения мяча к игроку игрок выставляет вперед (под прямым углом к полету мяча) бедро. Мяч ловится на верхнюю часть бедра. В момент соприкосновения с мячом мышцы бедра расслабляются и бедро опускается вниз почти с такой же скоростью, что и летящий мяч. Амортизируя, бедро отводится вниз-назад, сбрасывая мяч на землю. Прием экономит время при остановке мяча. Кроме того, он прост и надежен.

Тот же принцип положен в основу остановки мяча подъемом. Отточенная остановка мяча таким способом может и не потребовать от игрока высокого поднимания ноги для встречи с мячом. Главное — своевременно расслабить мышцы ноги (подъема), чтобы мяч послушно опустился в ногах у игрока.

Один из оригинальных способов остановки мяча состоит в том, что нога остается на земле, опираясь на нее пяткой, а навстречу мячу поднимается только носок ноги. Мяч ударяется о носок (слегка расслабленный) и падает у ног игрока.

Заметно расширилась техника ударов. Широкую популярность завоевали резаные удары. Эти удары придают мячу вращательное движение вокруг вертикальной оси, что влечет за собой дугообразный полет мяча.

Игрок производит удар по неподвижному или катящемуся по земле мячу внешней или внутренней частью стопы не по центру мяча, а с его внешней или внутренней стороны по касательной. При этом бьющая нога продолжает свое движение после удара за мячом или немного в сторону от мяча.

Резаный удар — один из основных приемов в арсенале футболистов южноамериканских команд. Преимущество его — в маскировке траектории полета мяча, недостат-

ки — в небольшой силе полета мяча и сложном его приеме. В нашем футболе резаным ударом владеют многие футболисты, в том числе и юноши. Подлинными мастерами таких ударов являются В. Лобановский и В. Амбарцумян.

Удар-подсечка также применяется сравнительно недавно. Удар производится носком в нижнюю часть мяча сверху вниз-вперед. Мячу придается сильное вращение «на себя», отчего его полет совершается по короткой и достаточно высокой траектории. Удар применяется для того, чтобы перебросить мяч через соперника на свободное место, через «стенку», при обводке и т. д.

Бросок мяча ногой — тоже один из новых приемов в технике футбола. При броске носок ноги подводится под мяч и быстрым движением подъема ноги вверх-вперед мяч «бросается» на небольшое расстояние. Бросок не требует особого умения и усилия, но всегда может принести необходимый эффект своей неожиданностью и оригинальностью.

Значительно чаще стали применяться и такие одно время забытые приемы, как удар через себя с падением, удар носком, удар пяткой со скрещиванием и переступанием ног.

Последний удар очень хорошо маскирует действия игрока, а в тактическом отношении позволяет обострить игру, возвращая мяч в оставленную игроком свободную зону. Особый эффект этот удар имеет в завершающей стадии атаки, где всякое движение игрока с мячом вызывает движение и его «сторожа», что позволяет атакующему игроку ударом пяткой создать игру партнеру в зоне, покинутой защитником.

Появилось немало новых обманных движений. Некоторые из них рождены в нашем футболе.

«Финт Месхи» — так можно назвать одно из обманных движений, родоначальником которого и исполнителем является нападающий тбилисского «Динамо» Михаил Месхи. Обычно этот финт Месхи применяет тогда, когда ему надо обойти соперника вдоль поля и оказаться у него за спиной с мячом на свободном месте. В то время когда соперник занимает выжидательную позицию для лобовой атаки, Месхи меняет позицию и встает боком к сопернику, лицом в поле. После этого он внезапно резко делает шаг вперед левой (ближней к сопернику) ногой

(но не касаясь мяча), заставляя поверить соперника в истинность его намерений. Когда соперник делает движение вперед, Месхи производит удар «отстающей» правой ногой вдоль поля. И пока застигнутый врасплох соперник осознает свою ошибку, Месхи ускоряет движение, обходит соперника с внутренней стороны поля и догоняет мяч на свободном месте.

Вошел в практику игры и финт «ложный удар». Перед атакующим соперником игрок сильно замахивается для того, чтобы нанести удар по мячу. И в тот момент, когда соперник останавливается (а некоторые даже отворачиваются от удара) или спешит наперерез мячу, игрок с мячом внезапно меняет намерение и уходит с мячом или передает его в другую сторону.

С помощью только одного финта футболисту довольно трудно обвести соперника. Поэтому нередко игроки одновременно применяют серию финтов, и если соперник верит хотя бы одному из них, он проигрывает единоборство. Так действуют при единоборстве С. Метревели, М. Месхи, М. Гершкович, А. Бышовец и др.

В отборе мяча окончательно завоевал «право на жизнь» подкат.

Отлично владеют подкатом англичане, а также отдельные футболисты из других стран Европы и Южной Америки. У нас лучшими исполнителями этого приема являются Г. Рябов, В. Аничкин, В. Пономарев, В. Петров.

Выполняется подкат обычно в такой ситуации. Крайний нападающий, обыграв своего опекуна, идет в прорыв. Но защитник на скоростном рывке догоняет его и начинает двигаться с ним на «параллельном курсе», выжидая момент, когда нападающий отпустит мяч и можно будет попытаться его отобрать. Но нападающий неожиданно делает ускорение и опережает преследователя на 1—1,5 м. И вот тут-то защитник в шпагате или выставив ближнюю ногу к нападающему вперед дальней ногой в падении стремится выбить мяч у нападающего или задержать в своих ногах.

При отличном освоении подкат очень эффективен и нередко является последним средством в борьбе за мяч.

Широкая география и у приема «укрывание мяча». Не всегда игрок может сразу сделать передачу, удар или обвести соперника. Соперник может атаковать или сблизить игрока в момент приема им мяча, пойти на отбор

мяча. И, чтобы сохранить у себя мяч, нападающий телом укрывает его от соперника. С этой целью он не дает сопернику возможности подойти к мячу. Блокируя соперника, он держит его на расстоянии 1—2 м от себя (не применяя недозволённых толчков). В таком положении игрок может даже двигаться с мячом, контролируя его дальней от соперника ногой и немного наклонив тело в сторону соперника.

В технике вратаря также немало приемов, которые получили наибольшее распространение в современном футболе. В первую очередь к ним относится вбрасывание мяча рукой. Наши лучшие вратари часто пользуются этим приемом. Он обеспечивает быструю организацию контратаки с точным направлением мяча партнеру, занявшему наиболее выгодную позицию.

Бросок мяча рукой производится от плеча. Замах руки осуществляется отведением ее вверх-назад с последующим быстрым движением в обратном направлении — вперед. Резким движением ладони и пальцев в последней фазе броска вратарь придает мячу вращательное движение «на себя». Это обеспечивает снижение скорости полета мяча при его приближении к адресату и облегчает его прием. В то же время невысокая траектория полета мяча позволяет послать его в намеченное место за минимальное время.

Второй прием вбрасывания — «ватерпольный». Бросок производится из-за головы, с широкой амплитудой движения руки и с приданием мячу того же вращения «на себя». Прием значительно труднее, чем первый, и только совершенное овладение им может обеспечить точность передачи и удобный прием мяча.

Введение правила «четырёх шагов» значительно увеличило применение вратарями ведения мяча ногами. Техника ведения такая же, как у полевых игроков.

Ушло в прошлое отбивание мяча кулаками. На смену ему пришло отбивание мяча кулаком. Оно удобнее и обеспечивает более высокую «мертвую точку» для отбивания мяча. В момент прыжка бьющая рука остается опущенной вниз. В последний момент из положения согнутой в локтевом суставе она резко выпрямляется и еще чуть в согнутом состоянии наносит удар кулаком в центр мяча. Последнее, предельное, разгибание руки в локтевом суставе происходит после соприкосновения кулака с

мячом, что усиливает силу удара. Этим приемом вратари пользуются при борьбе за высокие мячи, когда надо отбить мяч в падении или изменить направление его полета.

Можно отметить и прием в ловле низких мячей, катящихся по земле. В момент приема мяча вратарь становится на одно колено перпендикулярно к движению мяча, второе колено направлено в сторону-вперед. Прием обеспечивает вратарю хорошую вторую преграду. В том случае если мяч «пробивает» руки, он встречает преграду в виде наклоненного колена.

Качество выполнения технических приемов с каждым годом улучшается. Источник повышения технического мастерства футболистов заложен в развитии организованного детского и юношеского футбола, в повышении объема и качества учебно-тренировочной работы. Немаловажное значение имеет индивидуальный метод тренировки. Применение его в практике позволяет развить у футболиста любовь к занятиям техникой, повышает качество выполнения технических приемов, побуждает его к шлифовке своих «коньков» (наиболее излюбленных приемов) и овладению незнакомыми ему приемами. При этом занятия по индивидуальным планам могут быть длительными по времени, так как в них не предусматривается высокой интенсивности.

Вторым источником, способствующим быстрому освоению технических приемов, является широкое использование в тренировочной работе специального оборудования. Для лучшей демонстрации технических приемов необходимо использовать также кинограммы и учебные кинофильмы.

Однако изучить прием, освоить его — лишь полдела. Вторая часть дела — выполнить его точно, быстро, замаскированно. Это наиболее трудоемкая часть в развитии техники владения мячом. Точное выполнение приемов позволяет игрокам и команде выигрывать время, сохранять силы, вести игру в быстром темпе, в комбинационном плане и результативно.

А быстрота выполнения приемов, как мы уже говорили, в современном футболе имеет исключительно важное значение. На широком просторе футбольного поля игрокам стало тесно. И тот, кто не умеет выполнять технические приемы быстро, всегда будет выходить из лимита времени и может оказаться «за бортом» футбола.

Большое внимание придается и маскировке технических приемов. Игра с открытым забралом становится достоянием прошлого. Успех имеют те футболисты, которые под маской ложных движений скрывают свои истинные намерения. Поэтому маскировка приемов становится неотъемлемой частью в техническом оснащении футболистов.

Но как ни широк круг технических приемов в футболе, у каждого игрока есть свои излюбленные приемы, которыми он чаще всего пользуется в игре. Шлифовка таких приемов до мельчайших деталей, обеспечивающая безошибочность выполнения, — очень важное направление в развитии техники владения мячом.

Трудно предположить, каких высот может достичь техника владения мячом, но несомненно, что футбол недалекого будущего будет еще интереснее и красивее.

СТРАТЕГИЯ, СИСТЕМА, ТАКТИКА, СТИЛЬ ИГРЫ

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Стратегия — это методы организации, подготовки и использования сил команды в длительных футбольных турнирах для достижения конечной цели. Стратегия определяет главное направление в подготовке, предусматривает разработку плана распределения сил на всем пути соревнований.

Система игры — основная форма ведения игры с определенными тактическими обязанностями игроков. В настоящее время как в мировом, так и в советском футболе существует много систем игры. Каждая система имеет свои достоинства и недостатки, и ее жизненность определяется тактикой игры.

Тактика — это совокупность методов борьбы с противником. Тактика — часть стратегии, ей подчиненная, ее обслуживающая. Важнейшей задачей тактики является определение тех путей и средств, форм и способов борьбы, которые более всего соответствуют конкретной обстановке в данном матче и вернее всего обеспечивают стратегический успех. Если стратегия указывает конечные цели, то тактика решает задачи в отдельном матче. Выбор тактики в каждом состязании зависит от стоящих перед командой задач, соотношения сил обеих команд и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т. д.

Стиль — совокупность признаков, характеризующих индивидуальную или командную манеру игры. Характерной особенностью советского футбола (его стилем игры) является коллективизм в игре, т. е. стремление футболистов решать задачи коллективно, направлять свои личные усилия и интересы на достижение общего успеха. Один из наших основных тактических принципов ведения игры — атаковать и защищаться всей командой. Это значит, что каждый из игроков в момент атаки или обороны активно или потенциально принимает в них участие.

Советский стиль игры находит свое отражение и в повышенной морально-волевой настроенности игроков, их динамичности, творческом проявлении тактической мысли, своих способностей.

Тактическая комбинация — это целесообразные согласованные действия двух или нескольких игроков. Проведение комбинации вызывается необходимостью разрешить игровую задачу в конкретной обстановке в пользу своей команды. Почти вся игра насыщена комбинациями. Многие из них построены на искусственно вызываемых или совершаемых ошибках противника. В последние годы появилось немало эффективных тактических приемов и комбинаций, способствующих усилению наступательных и оборонительных действий команды.

Все больше и больше завоевывает себе право как тактический прием обводка игрока. Ее обычно применяют при необходимости создать численный перевес в атаке, а также для подготовки передачи, ведения, удара.

При обводке игроки используют свое преимущество в скорости и финты. Появился новый вид обводки, в основе которого лежит подсечка мяча. Такую обводку с успехом применяют М. Месхи, С. Метревели, О. Базилевич, А. Бышовец, М. Гершкович. Суть ее можно показать на следующем примере. На пути игрока, полностью контролирующего мяч, находится соперник. Игрок с мячом решил обвести его, применив скоростную обводку. С этой целью он, вместо того чтобы послать мяч по земле на свободное место и рвануться за ним, подсек мяч, и тот, перелетев через выставленную ногу соперника, оказался на свободном месте перед вышедшим уже туда нападающим.

В играх команд высокого класса широкое применение в атакующих действиях находят игровые и стандартные комбинации, усиливающие наступательную мощь команд. К ним относятся комбинации «стенка», «скрецивание», «пропуск мяча», «ложный маневр» и др.

В основе комбинации «стенка» лежит передача мяча в одно касание. Вот пример такой комбинации. Игрок с мячом оказался в трудном положении: впереди его атакует соперник, партнеры закрыты, обводка невозможна. В этом случае обыгрывание соперника производится с помощью «стенки». Сблизившись с соперником на дистанцию 1—2 м, игрок с мячом делает короткую, но точную и достаточно сильную передачу подошедшему на помощь

партнеру и от него, как от стенки, получает мяч на свободное место.

Эта комбинация требует от атакующей пары отличного взаимопонимания и технического мастерства. Прежде всего игрок с мячом должен сблизиться с соперником на такую дистанцию, с которой можно после передачи мяча прийти на свободное место раньше соперника. Мяч партнеру надо передавать под внешнюю ногу и тут же мгновенно стартовать, чтобы опередить соперника в выходе на свободное место. Партнер еще до момента передачи должен рвануться навстречу игроку с мячом и, получив мяч, точно, в одно касание отослать его на свободное место. Нарушение одного из перечисленных условий приводит к срыву комбинации. Футболист, выполняющий роль «стенки», может занять позицию впереди, по диагонали, в стороне и даже сзади игрока с мячом. Свободное место также может быть как за спиной соперника, так и в стороне от него.

Комбинация «стенка» эффективна и в следующей ситуации. Нападающий, обыгравший своего опекуна, оказался с мячом на «оперативном просторе», но на его пути стоит партнер со своим «сторожем». Чтобы освободить для себя «главное направление», нападающий с мячом делает недоданную передачу на свободное место в сторону. К мячу устремляется его партнер, а за ним следует и защитник противника. Увидев, что зона освободилась, нападающий врывается в нее и, получив от партнера мяч в одно касание, беспрепятственно продолжает атаку.

Против метода персональной опеки появилась комбинация «скрещивание». Существо ее сводится к следующему. Игрок с мячом и его партнер блокируются соперниками. Тогда игрок с мячом идет в сторону партнера, контролируя мяч дальней от соперника ногой. Партнер движется навстречу ему (быстрота движения может быть различной). В какой-то точке они встречаются, делают мимолетную паузу, как бы раздумывая, кому владеть мячом, и продолжают движение в противоположные стороны.

Комбинация требует от футболистов взаимопонимания и согласованности действий. Инициатива принадлежит тому игроку, у которого нет мяча: он подает условный сигнал, определяющий дальнейшее поведение обоих

игроков. Если, к примеру, свободный игрок перед моментом встречи произнесет «Я!», то его партнер с мячом должен ему уступить мяч, если же такого сигнала не последует, то мячом продолжает владеть тот же игрок.

Разойдясь, футболисты должны быстро оценить игровую ситуацию. «Скрещивание» может освободить одного из них от опеки. Если свободным оказался игрок без мяча, партнер немедленно обязан передать ему мяч ударом пяткой.

Обычно эта комбинация проходит успешно. В момент «скрещивания» игроки защищающейся команды все свое внимание обращают на мяч и «теряют» одного из нападающих, следуя за тем, кто владеет мячом. Оборонящиеся должны неотступно следовать только за своим подопечным. При встрече с партнером тот, кто преследует игрока без мяча, обязан обходить партнера с внешней (внутренней по отношению своих ворот) стороны.

При современных системах игры, когда в линии защиты, как правило, имеется один «лишний» игрок, стало обычным явлением подключение в атаку крайних защитников. Успешному проведению данного маневра может способствовать такая комбинация. Крайний нападающий, получив мяч от партнера в ноги и видя, что крайний защитник его команды имеет возможность подключиться в атаку, начинает двигаться с мячом поперек поля, увлекая за собой своего «сторожа» и освобождая зону на фланге. Заметив это, крайний защитник врывается в свободную зону, нападающий отдает мяч назад (по диагонали) ближайшему полузащитнику, а тот посылает его защитнику.

Не менее распространенной является и комбинация с пропуском мяча. Многие команды в завершающей стадии атаки применяют сильную поперечную передачу вдоль ворот, так называемый «прострел». Такая передача, как правило, направлена на впереди стоящего или бегущего партнера. Нередко он находится в таком положении, что не может направить мяч в ворота. Тогда он пропускает мяч. Внимание соперников в это время будет сосредоточено на игроке, ближе всех находящемся к мячу. Поэтому удар по воротам, который нанесет игрок, занявший дублирующую позицию по отношению к партнеру, пропустившему мяч, будет неожиданным для соперников.

Кроме этих игровых комбинаций нередко применяют так называемые комбинации стандартных положений.

Особенно распространены эти комбинации при штрафных и свободных ударах вблизи ворот, при угловых ударах и вбрасывании мяча из-за боковой линии.

При штрафном ударе недалеко от штрафной площади обороняющаяся команда обычно ставит «стенку», которая закрывает мячу путь в ближний угол ворот (дальний угол ворот защищает вратарь). Чтобы «открыть» ворота, атакующие команды применяют одну из ранее разученных комбинаций. Вот примеры таких комбинаций.

1. Произвести удар готовятся два игрока. Первый, разбегаясь, пробегает мимо мяча и устремляется к «стенке» с одной из ее сторон. Второй игрок, бегущий вслед за первым, посылает мяч партнеру, находящемуся у другой стороны «стенки». Последний в одно касание передает мяч первому игроку, который в это время должен оказаться за «стенкой», чтобы получить мяч на свободном месте.

2. Два игрока готовятся произвести удар. Первый, имитируя удар, пробегает мимо мяча. Возвращаясь назад якобы для удара, он незаметно откатывает мяч в сторону, и второй игрок мимо «стенки» бьет по «открытым» воротам.

3. «Стенка» построена в 8—10 м от ворот. Один игрок, стоя спиной к воротам, якобы устанавливает мяч для удара, второй готовится к удару. Внезапно первый игрок ногой подбрасывает мяч второму, и последний с лёта стремится послать его через стенку в незащищенный угол ворот.

4. В то время когда игрок, выполняющий штрафной удар, разбегается для удара, все игроки одного фланга устремляются на «стенку», увлекая за собой своих опекунов. Мяч же посылается в освободившуюся зону, куда врывается для нанесения удара защитник.

Как показал лондонский чемпионат мира, процент успешной реализации угловых ударов при обычной навесной передаче мяча в район штрафной площади очень незначителен. Поэтому большинство команд предпочитают разыгрывать угловой удар, проводить комбинации, чтобы получить возможность для обстрела ворот или, приблизившись к ним, точно отдать мяч партнеру для нанесения удара по воротам. Вот три такие примерные комбинации.

1. Навстречу игроку, производящему угловой удар, устремляется партнер вдоль линии ворот. Игрок производит удар и посылает мяч бегущему партнеру, а сам уходит в поле с целью получить мяч от партнера. Если опекун нападающего пойдет на перехват мяча, то игрок, получивший мяч с углового, может пропустить мяч под ногами, развернуться и точно отдать его партнеру, находящемуся в наиболее выгодной позиции перед воротами, или же сам устремится к воротам.

2. Все игроки нападающей команды располагаются в районе задней стойки ворот противника. В момент разбега игрока, производящего угловой удар, они широким фронтом устремляются к передней стойке, стремясь опередить своих опекунов и ударом головы послать мяч в ворота. Передача с углового должна быть сильной на высоте головы или груди игрока среднего роста.

3. Тот же самый маневр нападающих, но с целью освободить зону для посылы в нее мяча длинной высокой передачей. В освободившуюся зону врывается для нанесения удара полузащитник.

На освобождении зон и внезапном входе в них «неизвестного» игрока из тыла или из другой зоны построены многие комбинации и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Успех вышеописанных и других комбинаций стандартных положений зависит от творческой смекалки игроков, четкого выполнения ими технических приемов, отличного взаимопонимания между игроками. Все ложные движения должны быть настолько правдоподобны, чтобы соперник поверил им.

ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Как мы уже говорили, после VII и VIII чемпионатов мира в мировом и отечественном футболе усилились оборонительные тенденции, которые выражаются не только в увеличении числа игроков оборонительных линий, но и в методах ведения игры, психологической настройке футболистов, в общем усилении внимания к обороне.

Системы с четырьмя или пятью защитниками, с тремя или четырьмя полузащитниками преобладают в нашем футболе. Такой игры придерживаются сборная СССР и сильнейшие команды страны.

Наиболее распространенной в отечественном футболе является система 1—4—3—3. Для нее характерно наличие трех линий в команде, где четыре защитника и три полузащитника достаточно полно контролируют плацдарм своей обороны, имеют хорошие тактические связи в звеньях и линиях. Однако в атаке в линии нападающих находятся только три игрока, и нет достаточных сил для развития острых, темповых, атак и контратак.

Нередко в процессе игры по тем или иным соображениям различные системы игры могут видоизменяться: меняется число игроков в линиях, характер и темп игры, ее общие задачи и т. п.

Разбирать все имеющиеся системы игры мы в данной главе не будем, так как существуют общие тактические принципы ведения игры, которые находят свое отражение почти во всех системах и из которых вытекают основные задачи и обязанности отдельных игроков. На этих общих принципах мы и остановим внимание читателей.

Игра в нападении

Основной принцип игры в нападении — сохранять ломаную линию атаки. После срыва атаки, если нападающие не ведут активной оборонительной борьбы, они обязаны отойти на исходные позиции для последующей атаки или контратаки, сохраняя при этом ломаную линию своих рядов и благоприятные связи между собой. Рисунок построения нападающих на исходных позициях и в ходе атаки должен обеспечивать глубину атаки, хорошие тактические связи в звеньях, «окна» свободного пространства на поле для разнообразных маневров игроков, для ведения комбинационной игры.

В организации атаки — главное быстрота действий. При этом должны применяться такие средства, с помощью которых можно сохранить мяч, придать атаке поступательное движение к воротам противника, вести атаку в комбинационном стиле (разнообразные передачи мяча, скоростная обводка и т. д.).

Очень часто организация атак проводится в рамках тактического плана, намеченного на игру, с определенным акцентом на тот или иной элемент игры (на фланге, по центру, через сильнейшее звено и т. д.).

При организации атаки от своих ворот большую активность могут проявлять защитники, главным образом крайние, цель которых выходом на свободное место увеличить число атакующих единиц на своем участке поля.

Основные принципы развития атаки таковы.

Вести атаку в высоком темпе.

Быстрое развитие атаки зависит от скорости реакции футболистов, их мышления, ориентировки, активных выходов на свободное место, своевременности и точности передач мяча, скоростной обводки и дриблинга, быстрого отбора мяча и т. д.

Атака в быстром темпе позволяет атакующим игрокам постепенно обыгрывать футболистов защищающейся команды, создавать численное превосходство сил на отдельных участках обороны противника, действовать в благоприятных условиях, увеличивать число голевых моментов.

При этом большое значение имеет быстрая передача мяча в первую линию атакующих, которая позволяет прорвать оборону противника еще на середине поля и действовать на оперативном просторе, где возможно проявление нападающими быстроты. Кроме того, в этом случае второй эшелон атакующих (полузащитники) получает благоприятные возможности легко уйти от своих опекунов и тем самым создать численное превосходство атакующих сил в обороне противника.

Роль активно действующих полузащитников при современных системах игры является решающим фактором в усилении атакующей мощи команды.

Атаковать широким фронтом.

В ходе атаки атакующие располагаются широким фронтом, постепенно сужая его по мере приближения к воротам, для того чтобы большим числом игроков принять участие в штурме ворот противника в завершающей стадии атаки.

Атаковать маневрируя, меняясь местами.

Внезапный маневр в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону нередко приводит к освобождению игрока от опеки или позволяет получить численное превосходство на каком-то участке поля и создать благоприятные условия для дальнейшего развития или завершения атаки. В ходе маневра нападающие (и не толь-

ко нападающие) могут меняться местами, а если это универсальные игроки, то и после срыва атаки оставаться на чужих местах, тем самым заставляя соперников метаться в поисках «противоядия» или также играть на чужих местах.

Смена местами вполне допустима не только в составе одной линии команды, но и временно между игроками смежных линий.

Всю игру вести низом.

Ведение игры низкими передачами — один из признаков высокого класса команды. Низкие передачи мяча точны и удобны для приема. Выгодно также пользоваться средними передачами мяча, которые успешно решают многие тактические задачи в игре.

Играть адресованно.

Адресованная игра с точными передачами на свободное место, в ноги партнеру или в определенную зону позволяет атакующей команде играть в комбинационном плане, не тратить впустую силы игроков, поддерживать высокий темп игры.

Атаковать всей командой.

В атаке важное значение придается поддержке нападающих полузащитниками и защитниками. Участие игроков оборонительных линий в атаке всегда приносит в игру элемент неожиданности, нередко изменяет силы единоборствующих сторон в пользу атакующей команды, усиливает общее давление на оборону противника.

Определенные принципы ведения игры существуют и при завершении атаки.

Усиливать темп атаки.

В завершающей стадии атаки темп игры должен возрастать. В этой стадии игры фактор времени является решающим, так как противник всеми силами — скоростными маневрами футболистов, стремлением иметь большее число игроков на решающих участках борьбы, решительностью их действий — стремится разрушить атаку нападающей команды, овладеть мячом и перейти в контратаку. Действия атакующих должны быть четкими, быстрыми, целеустремленными.

Использовать все реальные возможности для обстрела ворот противника.

Чем больше производится ударов по воротам, тем больше возможностей поразить их и добиться победы.

Необходимо использовать всякую реальную возможность для обстрела ворот. Удар с дальних позиций недостаточно эффективен, поэтому проникновение атакующих в штрафную площадь должно носить настойчивый характер.

Шире использовать адресованные и прострельные передачи, а также скоростную обводку.

Для повышения эффективности атаки большое значение имеет правильный выбор средств для подготовки к удару.

При атаке с фланга, если у игрока нет возможности самому нанести удар, следует своевременно и точно адресовать мяч партнеру, занявшему наиболее выгодную позицию для удара. Передача мяча должна быть удобна для партнера. Очень эффективна, например, передача мяча низом назад.

Если игрок с мячом в стремительном движении к линии ворот не имеет времени оценить игровую ситуацию и позиции игроков перед воротами (на пятках «сидит» соперник, мяч «входит» за линию ворот), то в этих случаях наиболее приемлемой из всего арсенала средств может оказаться прострельная передача вдоль ворот. Партнеры игрока, выполнившего передачу, должны попытаться опередить своих опекунов и поразить ворота.

Прострельная передача чрезвычайно опасна для обороняющихся, так как мяч трудно отбить от ворот, а стремительное движение защитников к своим воротам застает их в момент передачи в неудобной позиции.

Кроме передач мяча в завершающей стадии атаки эффективны также скоростная обводка, комбинация «стенка» и «скрещивание».

Атаковать ворота после удара.

Каждый удар по воротам должен сопровождаться последующей атакой их бьющим игроком или его партнерами, так как возможны отскоки мяча от вратаря, стоек или перекладины ворот. Такая атака нередко решает исход матча.

Шире использовать наступательные комбинации в стандартных положениях.

Важное значение в наступательных действиях играют так называемые стандартные комбинации при начальном ударе, штрафных, свободных и угловых ударах, ударах

от ворот, вбрасывании мяча из-за боковой линии. Эти комбинации с заранее запланированными и тщательно разученными действиями игроков приносят в игру элемент неожиданности, застают врасплох не готовых к ответным действиям соперников и нередко приносят успех атакующей команде.

Игра в обороне

Немало общих принципов ведения игры и в обороне. Вот основные из них.

Обороняться всей командой.

Участие в обороне ворот в разных стадиях игры принимают все игроки команды. В случае срыва атаки нападающие обязаны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча: атаковать, преследовать игрока с мячом, мешать ему, лишать его возможности точно адресовать мяч партнеру и т. д. После того как мяч выйдет из сферы действий нападающих, они или быстро возвращаются на исходные позиции для ответной атаки или же спешат на помощь своим партнерам по защите и продолжают активно обороняться вместе с ними.

Закрывать всех игроков атакующей команды в районе мяча.

Чаще всего при обороне используется комбинированный метод защиты, сочетающий в себе особенности персональной опеки и игры в зоне. Если игроки нападающей команды находятся от партнера, владеющего мячом, на дистанции короткой или средней передачи мяча и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально. Закрытому игроку партнер с мячом посылать мяч не будет во избежание срыва атаки. В этих случаях обычно для передачи мяча нападающий выбирает партнера, находящегося на дальней дистанции. А применение длинных высоких передач облегчает действия игроков обороняющейся команды, ставит их в благоприятные условия в борьбе за мяч.

Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки игроков.

Своевременная, правильная, точная страховка в обороне — залог ее стойкости, непреходимости. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы всегда можно

было своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует искать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

При взаимостраховке (в том случае, когда каждый из игроков обороны закрывает своего подопечного) надо внимательно следить за действиями партнеров и в случае необходимости исправить ошибку, допущенную одним из них. Принцип взаимостраховки широко применяется на ближних подступах к своим воротам.

Широко применять подсказ в обороне.

Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров и этим способствует укреплению обороны. Особая роль в системе подсказа принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки противника и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации и своевременным подсказом предупредить и исправлять допускаемые его партнерами ошибки.

Использовать создание искусственного положения «вне игры».

Когда попытки противника прорвать оборону становятся настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения «вне игры». Наиболее широкие полномочия для применения искусственного положения «вне игры» имеет последний, т. е. находящийся ближе других к своим воротам, игрок (крайний защитник, «чистильщик»).

Идти на свои ворота в момент удара противника.

В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это сделает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Футбол продолжает развиваться и совершенствоваться. Одной из движущих сил его развития является тактика игры. Тактика — наиболее подвижный компонент футбола, в котором развитие других частей футбола вызывает к жизни новые приемы, комбинации, варианты.

Новая тактика игры требует от футболистов развитого тактического мышления. Только высокое тактическое мышление позволяет футболисту из всего многообразия тактических приемов выбирать наиболее рациональные. Только футболист, познавший все тайны тактического искусства, способен играть в командах высокого уровня.

Развитие тактики идет в различных направлениях. Все более расширяющийся объем тактических приемов, комбинаций, методов, вариантов делает ее гибкой, отвечающей уровню развития футбола.

Несомненно, тактика будет развиваться в сторону усиления наступательной мощи команд, атакующего стиля игры, ибо в последние годы равновесие атакующих и обороняющихся сил на поле, к сожалению, формально и фактически нарушилось в сторону усиления обороны.

Появление и утверждение в практике новых тактических систем будет способствовать развитию тактики игры. Расширение связей в линиях и звеньях вызывает необходимость совершенствования и повышения качества средних и длинных передач и разнообразных приемов обводки.

Без индивидуального мастерства и искусства обводки нельзя рассчитывать на быстрое развитие тактики игры. Обводка — это тот тактический прием, который позволяет создавать количественный перевес сил в атаке, готовить мяч для передачи и удара, маскировать коллективные действия, выигрывать время и т. д. Каждый нападающий высокого игрового уровня должен владеть разнообразными приемами обводки — тогда он будет творцом тактики игры.

Развитие наступательной тактики пойдет и в сторону усиления маневренности нападающих и полузащитников (главным образом в глубину обороны противника), расширения способов открывания игроков на основе ложных движений и маневров. Элемент скрытности и внезапности действий при ударе, передачах, отборе мяча и т. д. будет превалировать в игре. Каждому истинному движению будет предшествовать обманное, чтобы отвлечь внимание соперника от истинного намерения игрока.

В тактике недалекого будущего все больше и больше будет придаваться значение внезапному подключению в

атаку полузащитников и защитников. В этих потенциальных нападающих таится большая ударная сила команд.

Особое внимание будет уделено развитию тактики игры в завершающей стадии атаки. Поиски новых форм и методов атаки начнутся на середине поля. Здесь будет найден «ключ» к воротам. Усилия тренеров будут направлены на совершение прорыва в центре поля для повышения темпа атаки и создания более благоприятных условий в завершающей ее стадии.

Новые приемы в обводке, внезапный скоростной истинный и ложный маневры, новые способы открывания игроков, неожиданное подключение в атаку сил из глубины своей обороны — вот неполный перечень объектов внимания тренеров и футболистов для решения этой проблемы.

В завершающей стадии атаки будут разработаны игровые и стандартные комбинации, которые позволят футболистам решать задачу взятия ворот в благоприятных игровых ситуациях.

Источником развития тактики будет и темп игры. Уже сейчас стало достоянием многих команд умение регулировать темп игры по своему усмотрению. Темп будет служить средством решения многих тактических задач. Высокий темп в атаке будет являться одним из методов взламывания «бетонов», «задвигжек» и других оборонительных вариантов.

Развитие тактики пойдет и в направлении изъятия из футбола отбойной игры, неадресованных передач. Уже сейчас удельный вес неадресованных передач из линии обороны значительно снизился. Подавляющее большинство вратарей первоклассных команд при организации контратак перешли на вбрасывание мяча рукой, повышающее точность в передаче мяча.

Изменение рядов построения (расположения) нападающих после срыва атаки (при отходе на исходные позиции) также является одним из путей развития наступательной тактики футбола.

Усиление атакующей мощи команд за счет изменения и развития тактики, несомненно, вызовет контрмеры со стороны обороны. И здесь развитие тактики пойдет по пути создания новых форм, методов, приемов, комбинаций, укрепляющих оборонительные силы команд.

Но вряд ли это будет (для сильных команд) укрепление обороны числом игроков. Развитие тактики в обороне не будет идти в сторону таких оборонительных вариантов, как «бетон» и «сверхбетон», хотя таковые и будут существовать как оружие слабых, не способных на мастерство и класс ответить тем же.

Повысится роль нападающих в обороне. При срыве атаки возникновению контратаки противника будут мешать нападающие, которые начнут выполнять свои защитные функции в глубине обороны противника. При таком методе обороны команда, получившая право на контратаку, будет вынуждена начинать ее длинной высокой передачей или в индивидуальном плане преодолевать защиту нападающих в глубине своей обороны. И то и другое затрудняет развитие атаки.

Развитие тактики в обороне будет направлено в сторону укрепления центра обороны в завершающей стадии атаки противника, повышения степени страховки и взаимостраховки игроков, внедрения в практику новых приемов в отборе мяча. В отдельные моменты игры по тактическим соображениям найдет свое применение и метод «бетона», но не как система, а как частный случай.

Стремлению нападающих увеличить прорывную силу команды будет противопоставлен метод создания искусственного положения «вне игры» в более широком масштабе.

Многообразие существующих форм ведения игры и рождение новых тактических систем говорит о наличии тенденции к созданию универсальной системы игры, способной видоизменяться в процессе соревнования. Уже сегодня в игре нападения многих команд нельзя установить какую-то одну систему. Боевые порядки нападающих постоянно меняются ввиду широких маневров и планового отхода нападающих назад после сорванной атаки.

Создание универсальной системы игры потребует наличия в команде ряда универсальных футболистов, способных действовать в смежных линиях и выполнять различные игровые функции. Такая система предъявит и новые требования к тактическому мышлению игроков, их техническому мастерству, специальной физической подготовке.

ПРОБЛЕМЫ СТРАТЕГИИ В ДЛИТЕЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ ТУРНИРАХ

Немало проблем возникает перед тренером, который готовит команду к длительному футбольному турниру. Одни из них связаны с задачами, формами и методами подготовки команды, другие — с комплектованием состава, использованием резерва, акклиматизацией и т. д.

Особенно трудно комплектовать сборную команду. В одних странах сборные команды комплектуются на базе одной из ведущих команд, в других — по «звездному» принципу, из лучших игроков, в третьих — на базе отдельных звеньев из разных команд. Лучшим следует считать принцип комплектования сборной на базе одной команды, что позволяет с наименьшей затратой времени добиться высокого взаимопонимания и согласованности в действиях игроков.

В сборную команду игроки подбираются не только по физическим данным, техническому и тактическому мастерству и стилю игры, но и по характеру, морально-волевым качествам; последнее особенно необходимо для создания монолитности коллектива.

Сочетание опытных футболистов, еще не потерявших своих игровых качеств, с молодыми перспективными игроками является лучшим решением возрастной проблемы состава как сборных команд, так и клубных.

Можно возрастную проблему решить и другим путем. Если тренер располагает длительным периодом времени в подготовке команды к турниру, он может создать молодую перспективную команду, которая к решающему этапу соревнований «обрастет» опытом игры. Так родились молодые сборные команды Югославии и Чехословакии, советские команды «Торпедо» (Москва), СКА (Ростов-на-Дону), «Нефтчи» (Баку).

Учитывая, что в современном футболе на вооружении команд находятся не одна, а несколько систем и вариантов игры, в каждой смежной линии команды необходимо иметь отдельных универсальных игроков, способных играть в защите, полузащите и нападении. Это позволит, не нарушая стабильности состава, перестраивать игру с одной системы на другую.

Не менее важной проблемой при участии команды в длительных турнирах является доведение игроков до выс-

шей спортивной формы или ее сохранение, а также обыгрывание и использование резервов.

В клубных командах, которые соревнуются по заранее составленному единому календарю игр, вся работа строго планируется, резервные игроки обыгрываются в состязаниях, где нет большого риска потерпеть поражение, а при подготовке к центральным матчам тренер создает необходимый тренировочный режим и подводит игроков к наивысшей спортивной форме.

В сборной же команде решить эту проблему сложнее. Дело в том, что первенства мира или олимпийские турниры не всегда проводятся в период, когда игроки той или иной страны находятся в наилучшей спортивной форме. К тому же игровой режим для команд более суров, чем во внутренних состязаниях. Игры между сильнейшими командами мира проводятся через 2—3 дня. На игроков падает колоссальная физическая и нервная нагрузка, они не имеют времени для полного восстановления сил. Ясно, что в таких соревнованиях могут успешно выступать только те игроки, которые находятся в лучшей спортивной форме.

Для быстрого вхождения в хорошую спортивную форму большое значение имеет разумное проведение игроками переходного периода с сохранением определенного уровня тренированности к началу подготовительного периода, что необходимо для более раннего начала тренировки на высоком тренировочном режиме.

Практика показала, что успешное выступление в ответственных турнирах большого спортивного накала составом 13—14 человек почти невозможно. Надо иметь резерв (6—7 человек), которым можно было бы оперировать в соревнованиях. Полноценный резерв должны составлять футболисты, которые по классу игры и своему индивидуальному мастерству близки к основному составу, способны в ответственных соревнованиях проявить высокие морально-волевые качества и вынести большую физическую нагрузку.

Таким резервом могут быть футболисты, обыгранные во встречах на среднем и высоком уровнях, в обстановке чужого поля, в различные периоды года и в различных климатических условиях, или игроки с устойчивой психикой, крепкими нервами, уверенные в своих силах. Резерв должен использоваться в матчах, не решающих

участия команды в дальнейших соревнованиях, а также при усталости игроков основного состава, необходимости сохранения основных сил для решающих встреч.

СБОР ИНФОРМАЦИИ О ПРОТИВНИКЕ

Непосредственная подготовка к состязанию начинается с изучения противника. Знание противника, уровня его подготовки, силы, возможностей позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава команды и основного тактического плана на игру. Существует немало источников, форм и методов изучения противника, его планов подготовки, состава, тактики игры и т. п.

Одним из источников информации может служить печать. На страницах газет и журналов подробно освещается подготовка команд к крупным соревнованиям или отдельным матчам, даются комментарии к проведенным соревнованиям, оценка выступлений команд и отдельных игроков. В них нередко можно найти очень ценные и так необходимые для ориентировки сопоставления сил характеристики игровых и психологических качеств, физического состояния игроков и т. д.

Такое довольно полное освещение на страницах печати многих вопросов, связанных с подготовкой и выступлениями команд в состязаниях, является хорошим источником для изучения противника.

Особенно ценным информационным материалом могут служить интервью тренеров, футболистов, руководителей команд, федераций, изложение планов подготовки, отчеты специалистов или квалифицированных спортивных обозревателей, результаты выступлений команд, составы, их изменения и т. д.

Наиболее объективными данными всегда являются результаты соревнований официального характера, в которых команда демонстрирует всю свою силу, класс, подготовленность, мобилизационную настроенность.

Результаты других (неофициальных) соревнований не всегда точно информируют тренера о потенциальных возможностях противника. Поэтому следует учитывать характер, значение матча или соревнований, так как мобилизация команды на матчи бывает различной, а следовательно, и результаты их могут не отражать истинного соотношения сил на поле.

Рассказы очевидцев о матчах тоже дают ценную информацию о противнике. Важным источником информации является кино, радио, телевидение, фото.

Кинофильм о матче дает совершенно объективную информацию об игре противника, его классе, мастерстве игроков, тактике. Ценность киносъемки заключается не только в наглядном, живом представлении о противнике, но и в возможности многократного просмотра его игры, длительного зрительного изучения действий игроков.

Чрезвычайно важным источником изучения противника является личный просмотр тренером отдельных матчей или турнирных соревнований. Просмотр матча позволяет тренеру увидеть противника в конкретной обстановке — с учетом климатических условий, состояния поля, поведения зрителей, наглядно сопоставить силы противника с силами своей команды.

Просмотр матча может быть осуществлен одним тренером или группой тренеров. В задачи просмотра должно входить определение степени физической подготовленности игроков и всего коллектива в целом. На учет должны быть взяты проявление игроками быстроты (стартовой и дистанционной), прыгучести, силы, выносливости, ловкости, их способность выдерживать физическое и нервное напряжение.

Определяется также уровень технической подготовленности футболистов: арсенал технических приемов, качество их выполнения. Учитываются излюбленные приемы отдельных игроков (финты, удары, отбор мяча и др.), отмечаются игровые ситуации, в которых они чаще всего применяются, сила и точность ударов при обстреле ворот.

Особое внимание должна привлекать тактика игры, которая при прочих равных условиях имеет решающее значение в достижении поставленной перед командой цели.

В определении тактики игры объектами наблюдения должны быть методы, которых придерживается команда в атаке и обороне, игровые и стандартные комбинации, средства, применяемые игроками при решении тактических задач в процессе всего матча. Внимание тренера должно быть приковано и к системе игры, тактическим вариантам, применяемым командой, тактическому плану игры.

При просмотре матча немаловажное значение имеет и определение состояния мобилизационной настроенности команды на игру, степени проявления волевых качеств футболистами, игровой дисциплины. Нельзя оставить без внимания и реакцию футболистов на забитый или пропущенный мяч, их поведение при временном успехе или поражении.










Чтобы не допустить ошибки в оценке силы противника, его потенциальных возможностей, следует учитывать не только характер и значение соревнования и силу другой команды, но и состояние спортивной формы игроков противника, его состав, условия матча.

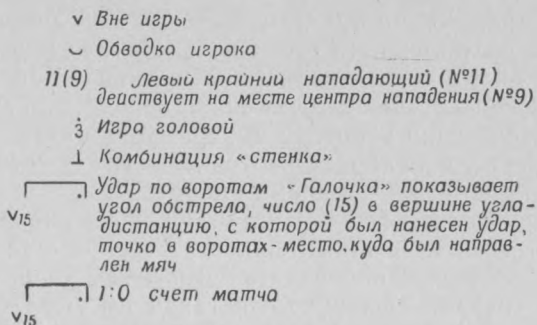
Во время просмотра рекомендуется делать отдельные записи, способствующие расшифровке игры при ее анализе. Эти записи могут касаться хода игры, отдельных ее моментов, комбинаций и т. д. Форму записи тренер выбирает произвольно. Она может быть стенографической, зашифрованной или в виде обычного письма и даже словесной (записанной на магнитофон). Каждая из них имеет положительные и отрицательные стороны, но, главное, она должна быть удобна, проста, экономна во времени. Зашифрованная запись матча или его фрагментов наиболее рациональна и не требует большого внимания и времени.

Суть ее заключается в следующем. Действия игроков фиксируются условными знаками. Каждый игрок отмечается в стенограмме цифрой, изображенной на его футболке. Футболисты одной команды отмечаются большими цифрами, другой — мелкими.

Вот перечень условных обозначений:

Условные обозначения:

-  Низкие передачи мяча - короткие, средние длинные
-  Высокие передачи мяча - короткие, средние длинные
-  > Передача назад
-  ~~~~~ Ведение мяча
-  □ Вбрасывание мяча из-за боковой линии
-  ○ Свободный удар
-  • Штрафной удар
-  L Угловой удар
-  ↓ Удар от ворот



Все поле условно делится на четыре части, обозначае-
 мые мелкими цифрами внизу (справа) после цифры иг-
 рока. Например, 3₁ означает действие центрального за-
 щитника в первой части поля (условно у своих ворот).

Время игры отмечается с левой стороны записи через
 каждые пять минут в виде цифр: 5¹ ... 25¹ ... 40¹ ... 35² и
 т. д. Время забитых мячей фиксируется отдельно.

Подробный анализ записанной игры позволяет
 вскрыть немало интересных сторон и моментов игры про-
 тивника. По записи можно определить темп игры, стиль
 игры команды, ее ударную силу, мастерство отдельных
 игроков в обводке, передачах, отборе мяча, игре головой
 и т. д. Запись дает возможность установить тактические
 связи между игроками, излюбленные технические средст-
 ва, игровые и стандартные комбинации.

Шифрованная запись не требует большого умения и
 после небольшой тренировки может быть осуществлена
 каждым внимательным человеком.

Однако тренеру, просматривающему матч, не реко-
 мендуется записывать всю игру полностью: это будет от-
 влекать его внимание от более широкого плана просмо-
 ра. Для записи же фрагментов игры он может использо-
 вать паузы — время выхода мяча из игры. Полную
 запись матча, вооружающую тренера дополнительным
 очень ценным материалом для изучения противника, мо-
 жет сделать любой футболист команды или второй тре-
 нер.

Представляет известный интерес и графическая запись
 ударов по воротам. На листе бумаги в виде чертежа изо-
 бражаются ворота, площадь ворот и штрафная площадь.

Удары наносятся на бумаге в виде прямых линий с фактической дистанцией (в масштабе). Начало прямой обозначает место обстрела ворот, прямая — направление удара, конец прямой — точку попадания. Если удар был отражен до линии ворот, то в конце прямой ставится короткая перпендикулярная черточка. В месте удара отмечается номер игрока и время удара.

Анализ подобных схем и таблиц позволяет тренеру оценивать действия и возможности игроков в завершающей стадии атаки, определять темп игры, ударную силу игроков, изучать позицию, дистанцию и углы обстрела ворот, психологические подъемы и спады в игре всей команды и отдельных футболистов.

Каждый из методов просмотра и записи матча имеет положительные стороны и недостатки, но в сумме, в сопоставлении одного с другим, они дают наиболее полную и объективную информацию о противнике.

Самым же действенным методом изучения противника является встреча с ним в товарищеском матче — разведка боем. Такой матч позволит «на зубок» попробовать силу противника, определить его потенциальные возможности, изучить его стиль, тактику игры, систему, сопоставить силы в единоборствующих парах, определить его сильные и слабые стороны и т. д.

СОСТАВЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРЕДСТОЯЩЕЙ ИГРЫ

Для составления тактического плана на предстоящую игру тренер должен знать все об уровне тренированности своих игроков, об их подготовке по всем компонентам футбола и потенциальных возможностях. Он должен располагать и всеми данными о противнике. Особенно следует учитывать сильные и слабые стороны противника.

Наиболее трудная часть составления тактического плана на игру — это работа тренера на основе представлений, сопоставлений, анализа сил и потенциальных возможностей своей команды и команды противника, их правильной оценки с учетом игровой обстановки, характера и значения матча.

В плане предусматривается тактика командной игры и игры в единоборствующих парах. В плане даются принципиальные тактические установки общего и частного

характера, которые должны организовать действия команды и отдельных футболистов.

Значение и характер предстоящего матча должны определять темп игры, моменты возможного его нарушения (время и место).

В плане организации атаки большое значение имеют плановые отходы нападающих на исходные позиции после срыва атаки у ворот противника, т. е. последовательность отхода нападающих на исходные позиции.

План намечает главное направление атаки (флангом, флангами, через центр). В нем определяются и основные атакующие силы команды, куда могут входить не только нападающие, но и игроки оборонительных линий.

Намечаются основные тактические средства (передачи, обводка и др.), которые должны применяться в игре с учетом состояния поля, погоды, мяча, действий противника. В общем плане должны быть отражены основные игровые и стандартные комбинации, место и время их применения, действия нападающих в завершающей стадии атаки.

Вратарям, защитникам и полузащитникам в плане организации контратаки намечаются «адреса» для передачи мяча. В плане указываются и избранные методы обороны в данной игре, методы нейтрализации наиболее опасных нападающих противника. Намечается в плане также проведение оборонительных комбинаций в процессе игры (искусственное положение «вне игры», усиление страховки и т. д.).

В плане предстоящего матча в основе должна быть своя наигранная игра с поправками на особенности противника, его сильные и слабые стороны, с использованием всех сильных сторон футболистов своей команды.

В частных тактических планах (в планах отдельных игроков) даются рекомендации, как использовать свои сильные стороны в единоборстве с соперником, какие применить эффективные средства, методы, комбинации, как согласовать свои действия с действиями партнеров.

Тактический план предстоящей игры обсуждается на собрании команды, где каждый из игроков имеет право высказать свои суждения, предположения, внести поправки, предложения. Затем основы плана проигрываются в тренировках, в двухсторонних играх или товарищеском матче. Желательно, чтобы противник в товарищеском

матче играл в плане предстоящей игры предполагаемого противника. Во время двухсторонней игры можно делать остановки ее или вносить коррективы по ходу игры (через рупор, репродуктор).

В день игры дается установка на предстоящий матч. Установка — это план на игру, программа основных действий, в рамках которой для каждого игрока открывается широкое поле для творчества в игре. Установка организует действия игроков. Объявляется состав команды и резерва, предполагаемый состав противника и судейской бригады, излагается тактический план игры (варианты плана) с коррективами на состояние поля, погоду и т. д. В установке весь упор делается на согласованные действия игроков в решении разнообразных тактических задач, возникающих в процессе игры.

Установка — это, так сказать, своя, заранее продуманная, наигранная в тренировке игра. Она навязывается противнику в стремлении подчинить его своей воле, заставить играть в необычном для него плане, искать средства и методы противоядия в процессе матча.

В установке не должно быть больших изменений по сравнению с подготовленным ранее планом игры. Установка не обсуждается, а принимается и подлежит выполнению. Установка на игру не должна быть продолжительной по времени (15—20 мин.). Некоторые пункты плана могут быть наглядно показаны на футбольном макете.

После матча (через день) проводится разбор прошедшей игры. Формы разбора могут быть различны. Сначала игру может разобрать тренер, а затем — игроки (или в обратном порядке).

Разбор игры проводится в плане выполнения установки, тактических обязанностей игроков. Разбирается каждый пункт плана игры с демонстрацией действий на макете, с необходимыми фактическими данными (количество и качество ударов, число нарушений правил и т. д.). Особое внимание уделяется правильному решению частных тактических задач в прошедшем матче, интересным моментам игры, комбинациям. Выясняются причины невыполнения отдельных пунктов плана или тактических обязанностей игроков.

Творчество игроков во время матча также должно быть предметом разбора. Однако в разборе игры нель-

зя ограничиваться только анализом тактических действий игроков. Необходимо дать оценку и физическим, и морально-волевым качествам, и техническому умению игроков.

В своем разборе игры тренер должен ставить перед футболистами ряд вопросов, высказывать недоумение, сомнения по поводу тех или иных их действий, чтобы заставить футболистов не только внимательно слушать, но и мыслить, вспоминать забытые игровые моменты, анализировать и оценивать свою игру и игру товарищей.

Выводы по разбору игры должны найти свое практическое преломление в последующих тренировках и установках на предстоящие игры.

Согласно положениям о соревнованиях, как правило, тренер лишен руководства командой в ходе состязания. Это обстоятельство вынуждает тренера оговаривать с капитаном команды целый ряд положений о возникновении различных непредвиденных ходов со стороны противника, чтобы внести поправки в игру всей команды или отдельных футболистов.

Однако тренер имеет возможность и лично внести коррективы в игру. Для этого у него есть время в перерыве между таймами. В первые 3—5 мин. перерыва следует дать возможность игрокам успокоиться и немного отдохнуть. В оставшееся время следует сделать замечания, содержание которых должно быть направлено в основном на игру во второй половине матча. Меньше надо говорить о том, что было, и больше о том, что должно быть.

Поправки могут касаться изменения плана игры команды в целом или его подтверждения, изменения плана игры отдельных футболистов, выбора более действенных методов и средств и т. д.

Большое значение при установке на игру в перерыве имеет выбор тренером тона разговора с футболистами. Этот факт может сыграть решающую роль в мобилизации команды на вторую половину игры. Да и само состояние и поведение тренера, его уверенность в себе могут дать исключительный эффект. Его установка должна быть твердой, конкретной, убедительной, доходчивой.

О возможной перестройке игры команды во второй половине с целью удержать счет, обострить игру и т. д. тренер дает указания капитану команды отдельно.

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Современный этап развития футбола характеризуется интенсификацией двигательной деятельности футболистов в игре, расширением диапазона их действий. Неизмеримо возросла напряженность состязаний, усилилось влияние на игроков разнообразных сбивающих факторов внешней и внутренней среды. В связи с этим повысились требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке футболистов, их морально-волевой закалке, идейно-политической и общеобразовательной подготовке.

Футбол сегодняшнего дня характерен применением в тренировке высоких спортивных нагрузок.

При систематической тренировке организм занимающегося постепенно приспосабливается к повышенным требованиям, происходит перестройка всей деятельности организма, расширяются функциональные возможности его органов и систем, достигается наиболее высокая слаженность их при больших физических напряжениях.

Наилучшие показатели деятельности организма наблюдаются в состоянии наивысшей тренированности, так называемой спортивной формы, характеризующейся наиболее высокослаженной и координированной деятельностью организма, наиболее совершенным динамическим стереотипом.

В этот период улучшается функциональное состояние организма, повышается его работоспособность, ускоряются процессы восстановления, появляется возможность выполнения значительных физических напряжений.

О расширении функциональных возможностей организма под влиянием систематических занятий свидетельствуют средние величины некоторых показателей, полученные в результате врачебных исследований (Н. Д. Граевская, М. Г. Шафеева) большой группы высококвалифицированных футболистов (400 человек).

	Начало подготовки	Состояние спортивной формы
	Январь	Июнь
Частота дыхания	16,8	15,6
Частота пульса	60,1	54,0
Кровяное давление:		
систолическое	116 мм рт. ст.	112 мм рт. ст.
диастолическое	70,2 мм рт. ст.	66,0 мм рт. ст.
среднее осциллографи- ческое	79,8 мм рт. ст.	76,5 мм рт. ст.
Жизненная емкость лег- ких	4850 см ³	5000 см ³

Исследования, проведенные сотрудниками ВНИИФКа под руководством Г. И. Кукушкина при содействии Федерации футбола СССР, позволили установить высокий уровень физического развития футболистов (обследовалось 820 спортсменов из 50 команд классов «А» и «Б»). Исследования еще раз подтвердили, что футбол является одним из наиболее действенных средств физического развития молодежи.

	Возраст футболистов			
	15 лет	18 лет	21 год	24 года
Рост (см)	166,0	172,8	173,9	174,7
Вес (кг)	55,5	67,3	70,3	72,6
Окружность груди (см)	85,2	89,8	92,7	94,3
Спирометрия (см ³)	3648	4541	4667	5052
Сила правой кисти (кг)	41,6	48,5	53,7	55,9

В настоящее время молодые футболисты команд класса «А» по уровню физического развития значительно опережают своих предшественников.

Динамику роста физической и технической подготовки футболистов отражают из года в год повышающиеся нормативные требования Всесоюзной спортивной классификации. Требования к подготовленности футболистов возрастают, и футболисты реагируют на это соответствующим повышением ее уровня. Многолетние наблюдения за скоростно-силовым развитием футболистов подтверждают табл. 8 и рис. 1 и 2.

Рост спортивного мастерства футболистов находится в прямой зависимости от содержания тренировки и ее регулярности. Особенно большое значение при этом имеет систематическая тренировка с большими нагрузками.

Тренировка должна быть круглогодичной. Участие

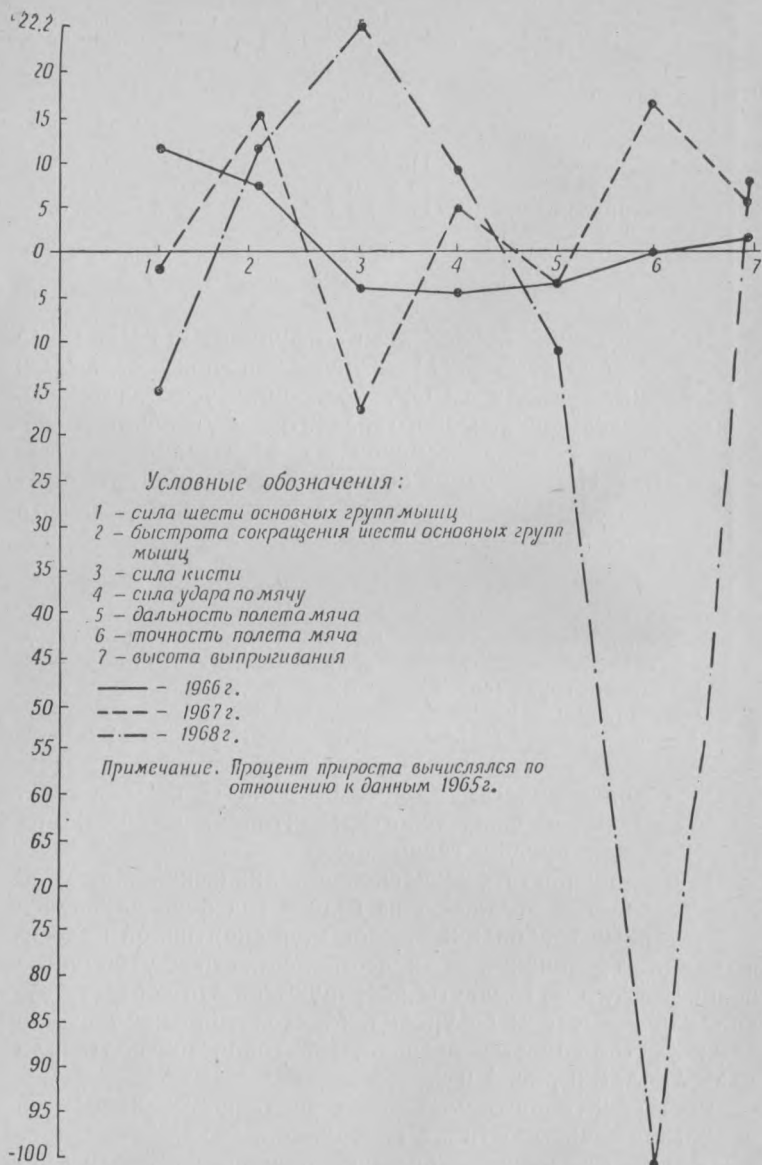
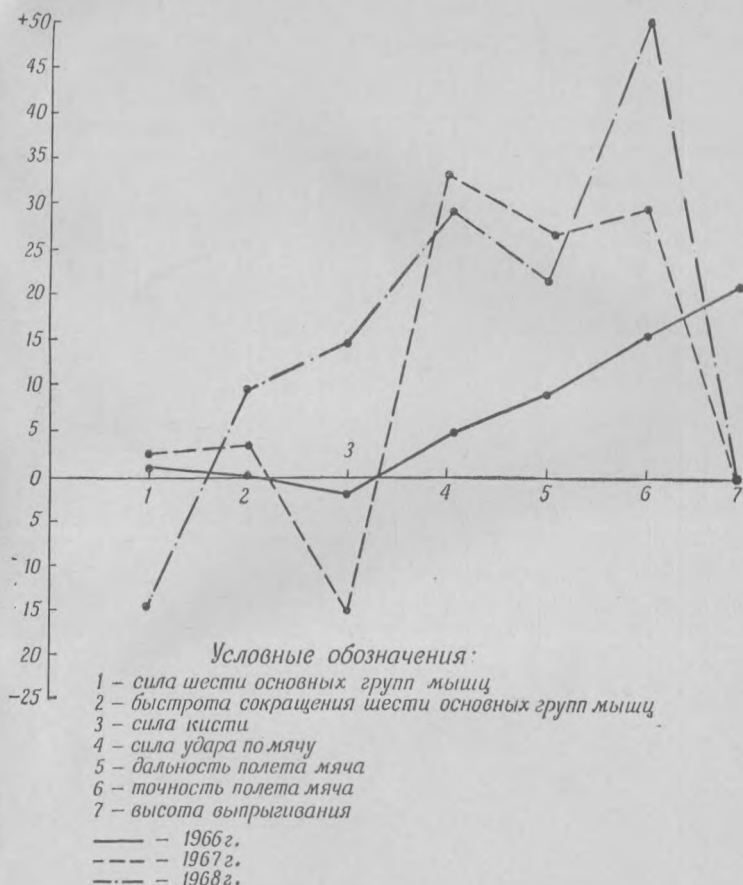


Рис. 1. Динамика скоростно-силовой подготовки футболиста М. (класс «А») в многолетнем плане тренировки (1965—1968 гг.)



Примечание. Процент прироста вычислялся по отношению к данным 1965 г.

Рис. 2. Динамика скоростно-силовой подготовки футболиста Ш. (класс «А») в многолетнем плане тренировки (1965—1968 гг.)

футболистов в занятиях и состязаниях прекращается лишь в силу необходимости (болезни и т. п.).

Если в недалеком прошлом тренировка почти повсеместно укладывалась в рамки футбольного сезона, то теперь понятие «футбольный сезон» звучит как архаизм. Теперь высококвалифицированные футболисты трениру-

Динамика скоростно-силовой подготовки футболистов высшей квалификации

Виды измерений	Футболисты	1965 г.		1966 г.		1967 г.		1968 г.		Примечание
		показатель	% прироста	показатель	% прироста	показатель	% прироста	показатель	% прироста	
Относительная сила шести основных групп мышц (кг)	Ш. М.	8,49 8,45	— —	8,58 9,46	+1 +12	8,71 8,32	+2 -1,5	7,39 7,16	-13,9 -15,3	Футболист М. в 1968 г. обследовался после операции коленного сустава
Быстрота сокращения шести основных групп мышц (м/сек)	Ш. М.	12,4 12,7	— —	12,4 11,7	0 +7,9	12,1 10,7	+2,5 +15,8	11,2 11,2	+9,7 +11,9	
Сила кисти (кг)	Ш. М.	58 45	— —	57,0 43	-1,8 -4,5	50,0 37	-13,8 -17,8	67,0 55,0	+15,5 +22,2	
Сила удара ногой по мячу (кг)	Ш. М.	640 840	— —	670 800	+4,6 -4,8	850 890	+32,8 +5,9	830 915	+29,6 +8,9	
Дальность полета мяча (м)	Ш. М.	45 58	— —	49 56	+8,8 -3,5	57 56	+26,6 -3,5	55 51,6	+22,2 -11,1	
Точность полета мяча (условные единицы)	Ш. М.	— —	— —	30 18	— —	21 15	+30 +16,7	15 36	+50 -100	
Высота выпрыгивания (см)	Ш. М.	63 63	— —	76 64	+20,6 +1,5	63 67	0 +6,3	63 68	0 +7,9	

Примечание. Процент прироста вычислялся по отношению к данным 1965 г.

ются ежедневно и играют в футбол круглый год. Даже в переходном периоде они не прекращают занятия физическими упражнениями.

В тренировке футболистов применяются многообразные физические упражнения. Из года в год растут объем и интенсивность упражнений, увеличиваются количество и продолжительность занятий, количество состязаний.

Нормой для высококвалифицированных футболистов стало выступление за год в 60—65 состязаниях и участие в 200—220 занятиях, на что затрачивается от 1000 до 1200 часов. К основным видам двигательной деятельности футболистов относятся бег различной интенсивности с мячом и без мяча, ходьба, прыжки. Удельный вес того или иного вида деятельности показан в табл. 9.

Соотношение различных видов двигательной деятельности футболистов в игре (%)

Таблица 9

Виды деятельности	Игроки преимущественно обороняющиеся			Игроки преимущественно атакующие				В среднем
	х.	ш.	т.	о.	л.	щ.	г.	
Без мяча:								
бег с максимальной скоростью . .	0,65	0,87	0,76	0,37	0,2	1,00	0,52	0,5
бег с умеренной скоростью	26,0	37,6	31,3	34,2	41,5	19,6	31,7	30,0
ходьба	56,4	53,2	54,8	54,1	50,0	67,6	57,2	55,0
стояние на месте	12,1	4,6	8,4	6,1	4,2	4,4	4,9	8,0
С мячом:								
бег с максимальной скоростью . .	0,87	0,0	0,43	0,35	0,26	0,4	0,33	0,5
бег с умеренной скоростью	0,3	3,4	3,2	0,37	2,2	3,6	2,5	3,0
Потери времени: при переключениях на разные виды деятельности	3,63	0,33	1,11	4,51	1,64	3,4	2,85	3,0

Примечание. Округление цифровых показателей произведено с относительной точностью.

Футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных действий и навыков различного объема и интенсивности. Степень интенсивности двигательной дея-

тельности футболистов (по данным Ю. П. Ильичева) такова:

Интенсивность двигательной деятельности	Время (мин.)	Процент к общему времени игры
Малая	40,4—64,2	45,0—71,3
Умеренная	8,2—35,4	9,0—40,0
Средняя	0,45—3,00	0,9—3,4
Большая	0,15—2,10	0,25—2,3
Максимальная	0,13—3,40	0,2—3,8

Во время игры футболисты покрывают большие расстояния. Вот средние данные: крайние защитники — 8700—9700 м, центральные защитники — 9000—9400, полузащитники — 9700—11 300, крайние нападающие — 8900—10 400, центральные нападающие — 9700—10 848 м.

Характер двигательной деятельности футболистов изменяется в зависимости от игрового амплуа. Так, футболист Х. (в исследованиях Ю. П. Ильичева) выполнял в игре роль и полузащитника, и нападающего, что не могло не сказаться на характере его двигательной деятельности, которая в целом выразилась таким образом:

Интенсивность двигательной деятельности	Игровая «специальность»					
	полузащитник			нападающий		
	время (сек.)	расстояние (м)	%	время (сек.)	расстояние (м)	%
Стояние на месте	528	—	9,7	896	—	16,6
Малая	2694	3800	50,0	3275	4611	60,8
Умеренная	1962	6123	36,4	2017	3169	18,7
Средняя	147	643	2,7	118	512	2,2
Большая	11	64	0,2	58	343	1,0
Максимальная	58	441	1,0	36	267	0,7
Итого	5400	11 071	100,0	6400	8902	100,0

Основу двигательной деятельности футболиста составляют действия с мячом. Как правило, футболисты

высокого класса в работе с мячом демонстрируют большую двигательную активность, что видно из следующих данных:

Футболист	Число вступлений в игру	Количество затрачиваемого времени на работу с мячом в игре	В какой игре зарегистрировано
Пеле (Бразилия)	96	193,3 сек.	12.VII 1966 г. Бразилия — Болгария
Болл (Англия)	90	221,9 сек.	30.VII 1966 г. Англия — ФРГ
Мур (Англия)	89	150,9 сек.	30.VII 1966 г. Англия — ФРГ

Это рекордные показатели для игр VIII чемпионата мира. Среди советских футболистов в этом отношении выделялся С. Метревели, который в игре с Португалией владел мячом 71 раз, затратив на работу с мячом в общей сложности 182,0 сек.

Скоротечность двигательных действий с мячом требует надежного выполнения технических и тактических приемов игры, а большой объем и интенсивность двигательной деятельности — высокой спортивной работоспособности.

В течение 90 мин. игры футболист теряет в весе от 2 до 5 кг. Только за один тайм футболист расходует до 200 г содержащихся в организме углеводов. На протяжении всей игры пульс футболиста держится в пределах 160—200 ударов в минуту (по данным Ю. Морозова), что свидетельствует о большом физическом напряжении и эмоциональном подъеме.

За игру футболисты (по данным М. Хоутки) тратят 1400—1500 кал. Артериальное давление во время матча возрастает до 160—240 мм рт. ст., а минутный объем крови — до 30—40 л.

С каждым годом повышается интенсивность тренировок. Например, в программу тренировки венгерских футболистов включается бег с предельной скоростью от 100 до 400 м. Большое значение повторному бегу с предельной скоростью придают и югославские тренеры.

Интенсивность тренировки возрастает также за счет увеличения плотности занятий. Этой цели служит трени-

ровка небольшими группами (6—8 человек) по индивидуальным планам с использованием специального оборудования.

Современная тренировка стала намного содержательней. Так, в тренировке футболистов команд класса «А» используются: гимнастика, акробатика, лыжный и горнолыжный спорт, бег на коньках, плавание, хоккей с мячом и с шайбой, баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, бег, ходьба, прыжки, тяжелая атлетика.

Футболисты тренируются не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход в тренировке.

Для современного футбола типично применение больших спортивных нагрузок при высокой степени тренированности игроков. Это необходимо для дальнейшего повышения функциональных способностей и работоспособности организма и вызывает дальнейшую перестройку организма на новый, более высокий, уровень деятельности. Под влиянием многократно совершаемой мышечной работы с постепенно увеличивающейся нагрузкой в организме футболиста происходят прогрессивные функциональные и структурные изменения. Положительный характер этих изменений обусловлен правильным распределением и применением нагрузок. Применение принципа постепенно повышающейся нагрузки обеспечивает приспособление центральной нервной системы, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма ко все возрастающей нагрузке (А. Н. Крестовников).

Изучение передового опыта тренировки футболистов и специальные экспериментальные исследования позволили найти рациональные способы распределения спортивных нагрузок в тренировке футболистов высших рядов.

Раньше единственной формой тренировки были комплексные занятия. Сейчас помимо комплексных проводятся специальные занятия по технике, тактике и физической подготовке.

Предусматриваются не только упражнения по совершенствованию физической, технической, тактической и волевой подготовки футболистов, но и занятия по повышению их теоретических знаний.

Определенные требования предъявляются к политической и общеобразовательной подготовке футболистов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ

Непосредственная цель тренировки — достижение высоких спортивных результатов.

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

Основной базой для достижения высоких спортивных результатов являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

Тренировку необходимо рассматривать как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование физических и волевых качеств, технического и тактического мастерства спортсменов и воспитание их в духе коммунистической морали.

В процессе тренировки футболистов решаются задачи:

а) совершенствования двигательных и волевых качеств и навыков;

б) сохранения и повышения спортивной работоспособности;

в) расширения функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);

г) расширения знаний в области спорта, биологических наук и привития навыков гигиены и самоконтроля;

д) воспитания трудолюбия, дисциплинированности, сознательности и активности.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволяет укрепить здоровье футболиста и более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный, из года в год, рост подготовленности советских футболистов вызывает ежегодные изменения нормативных требований к их физической и технической подготовке и соответственное увеличение объема и интенсивности тренировки.

Как показали специальные исследования, а также данные изучения и обобщения передового опыта, в частности опыта перспективного планирования тренировки

футболистов, достигнутый в настоящее время уровень спортивных нагрузок может быть в дальнейшем значительно увеличен и внедрен в практику тренировки всех команд.

Последовательная реализация педагогических принципов тренировки позволит полнее использовать возможности для укрепления здоровья футболистов и для достижения ими высоких спортивных результатов.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ТРЕНИРОВКЕ

Тренировка футболистов зиждется на основных педагогических принципах спортивной тренировки: всесторонности, повторности, постепенности, сознательности, индивидуализации, наглядности, систематичности и последовательности. Их неуклонное применение в практике гарантирует успех тренировки и является обязательным для футболиста, тренера и врача.

Реализация основных педагогических принципов спортивной тренировки в футболе имеет свои специфические особенности.

Основу принципа всесторонности составляет известная физиологическая закономерность взаимозависимости всех органов и систем человеческого организма, их органической связи через центральную нервную систему при ведущей роли коры головного мозга.

Следует всегда иметь в виду, что во время тренировки организм футболиста работает как единое целое. Лишь в дидактических целях тренировка рассматривается с трех сторон: как тренировка психики, вегетативных и двигательных функций. При этом развитие тех или иных сторон подготовки футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) протекает параллельно.

Всесторонняя подготовка футболиста — основа его спортивной специализации. В тренировке футболиста реализация этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактической, технической, психологической и теоретической подготовке и его идейно-политической закалке.

Содержание тренировки футболиста составляют упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости,

гибкости, ловкости, на совершенствование в технике владения мячом и тактике. При выполнении этих упражнений в процессе занятий и состязаний, а также с помощью ряда специальных методов воздействия на футболистов у них укрепляется воля, развиваются смелость, решительность, находчивость и другие полезные качества. Теоретические занятия расширяют специальные знания футболистов, их умственный кругозор, а широкая сеть мероприятий по повышению их общеобразовательных и политических знаний и привлечение к общественной жизни способствуют идейно-политической закалке.

В основу принципа повторности положено важнейшее физиологическое требование о необходимости повторных воздействий для образования условнорефлекторных связей, для изменения, перестройки и усовершенствования органов и систем и их функций.

Отражением этого принципа является циклический характер тренировки футболистов, при котором упражнения, занятия и состязания многократно повторяются в пределах дня, недели, месяца, года, многих лет, составляя так называемые недельные, годовые, многолетние (например, олимпийские) циклы тренировки.

Значение принципа повторности в тренировке футболистов легко выявить анализом данных контрольных испытаний их физической и технической подготовленности. Футболист, редко выполнявший то или иное упражнение, обычно показывает низкие результаты. Известно, что в тренировке футболистов отводится недостаточное количество времени на совершенствование некоторых технических приемов игры (вбрасывание, отбор мяча, финты). Как следствие этого на протяжении многих лет большинство футболистов не выполняют норматива в вбрасывании мяча (27 м). Ограничен и арсенал обманных движений у большинства футболистов (2—3 приема). Наблюдается отставание от лучших зарубежных игроков в отборе мяча, ударах головой.

Футболист или команда, редко выступающие в состязаниях, резко ухудшают свои игровые качества.

Принцип постепенности. Человеческому организму присуща инертность, что учитывается в случаях его переключения на каждую новую работу. К тому же не все системы организма с одинаковой скоростью включаются в новую работу. Для того чтобы все системы ор-

ганизма настроились на определенную работу, нужно время.

Когда в практике спортивной деятельности эта особенность организма не учитывается, происходят неприятные явления (перенапряжения, травмы и др.).

Отсюда и вытекают требования постепенности в повышении и снижении спортивных нагрузок, о недопустимости форсирования тренировки, о соблюдении принятой периодизации, правильной организации разминки, заключительной части занятия и т. п.

Принцип постепенности в тренировке футболистов реализуется в виде постепенного повышения и снижения спортивных нагрузок в занятии, тренировочных и межигровых циклах, в годовом цикле и в плане многолетней тренировки футболистов.

Свое выражение этот принцип также получает в разминках (в занятиях и перед состязаниями), в последовательном переключении в занятиях на различные по характеру выполнения упражнения, после пауз между упражнениями, выполняемыми с предельной и околопредельной мощностью.

В плане многолетней тренировки футболистов предусматривается постепенное повышение спортивных нагрузок, изменение содержания тренировки. Принцип постепенности положен в основу становления спортивной формы футболистов.

Принцип сознательности. Успех приносит сознательная, целенаправленная тренировка, активное отношение к ней. Это достигается правильной разработкой и обсуждением планов тренировки и игры, постановкой перед футболистом далеко идущих целей и ближайших задач. Футболисты должны уметь не только ставить задачи, но и решать их.

Одной из форм реализации принципа сознательности являются самостоятельные занятия футболистов. Эта форма тренировки только начинает внедряться в практику. Футболисты сами подбирают упражнения, самостоятельно проводят разминку, утреннюю гимнастику. Широкое распространение получили так называемые произвольные упражнения с мячом: футболисту в занятиях предоставляется время и право свободно избирать и варьировать упражнения. Во многих командах футболистам поручаются доклады на специальные темы, про-

смотри игр и их разбор. Практикуется привлечение действующих футболистов к активной общественной тренерской и судейской практике.

Эти и другие методы способствуют росту сознательности и активности футболистов, ускоряют процесс овладения спортивным мастерством и содействуют успешно-му выступлению в состязаниях.

П р и н ц и п и н д и в и д у а л и з а ц и и. Чтобы достичь большей эффективности тренировки, необходима ее строгая индивидуализация. Индивидуализация тренировки позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства, продлить спортивную деятельность.

Индивидуализация футбольной тренировки — это не только индивидуальные задания футболистам в процессе групповых занятий, но и индивидуальные занятия как самостоятельная форма тренировки, когда футболист наряду с участием в групповых занятиях тренируется самостоятельно по индивидуальному конспекту.

В то же время всякое групповое занятие строится с учетом индивидуальных особенностей, уровня подготовки и состояния здоровья футболистов.

П р и н ц и п н а г л я д н о с т и. В процессе тренировки большое значение для правильного формирования двигательных навыков имеет показ движений. Для реализации принципа наглядности в занятиях помимо демонстрации тренером или лучшими футболистами тех или иных приемов надо шире использовать кинофотосъемку.

П р и н ц и п с и с т е м а т и ч н о с т и тренировки вытекает из целей и задач тренировки и закономерностей становления спортивного мастерства футболистов.

При подготовке футболистов принцип систематичности реализуется в построении тренировки в соответствии с методическими указаниями и программами, предусматривающими строго регламентированное содержание, объем и интенсивность тренировки, которые строятся на основе изучения и обобщения передового опыта тренировки и специальных научных исследований. Эти методические указания и программы находят свое выражение в учебных планах тренировки, которые обязаны составлять все футбольные команды.

Однако учебные планы и программы сами по себе еще не решают успеха дела. И при новых, самых совершенных, учебных планах можно работать по-старому. Ре-

шающим фактором реализации принципа систематичности тренировки являются сами тренеры, строй их мыслей, система их взглядов, которыми они руководствуются в своей практической деятельности.

Систематическая плановая многолетняя круглогодичная футбольная тренировка — залог укрепления здоровья, спортивного долголетия и неуклонного роста спортивного мастерства футболистов, залог достижения поставленной цели и решения задач тренировки.

СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Средства тренировки

Главное средство тренировки футболистов — физические упражнения. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в тренировке.

Для совершенствования двигательных качеств и навыков футболистов используются:

а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;

б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;

в) упражнения для разучивания новых и совершенствования знакомых тактических приемов, комбинаций и систем игры.

Физические упражнения оказывают значительное воздействие на организм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту движений, выносливость и ловкость, расширяют круг двигательных навыков и умений. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, и, следовательно, повышается спортивная работоспособность.

В тренировке высококвалифицированных футболистов наибольший удельный вес (примерно 50%) имеют упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Далее идут упражнения для общего и специального развития двигательных качеств футболистов (около 30%). Наименьший удельный вес (20%) имеют тактические упражнения.

В тренировку футболистов включаются следующие основные физические упражнения.

Упражнения для развития двигательных качеств

Общие	Специальные
Преимущественно развивающие силу	
<p>Подтягивание на перекладине</p> <p>Лазание по канату</p> <p>Поднимание тяжестей</p> <p>Метание снарядов</p> <p>Упражнения с сопротивлением</p> <p>Борьба</p>	<p>Удары по мячу</p> <p>Толчки туловищем</p> <p>Отбор мяча ногами</p> <p>Вбрасывание мяча</p> <p>Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p>
Преимущественно развивающие быстроту	
<p>Повторный бег</p> <p>Переменный бег</p> <p>Ускорения</p> <p>Старты</p> <p>Бег прыжками, семенящий и т. п.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Ручной мяч</p>	<p>Повторный бег с мячом</p> <p>Переменный бег с мячом</p> <p>Ускорения с мячом</p> <p>Старты с мячом</p>
Преимущественно развивающие выносливость	
<p>Кроссы</p> <p>Переменный бег</p> <p>Лыжные вылазки</p> <p>Гребля</p> <p>Плавание</p> <p>Баскетбол</p> <p>Хоккей</p>	<p>Переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий</p> <p>Двухсторонняя игра с удлинением времени игры</p> <p>Игровые упражнения большой интенсивности</p>
Преимущественно развивающие ловкость	
<p>Акробатика</p> <p>Гимнастика</p> <p>Прыжки</p>	<p>Жонглирование мячом ногами и головой</p> <p>Доставание головой высоко подвешенного мяча</p> <p>Ведение мяча головой</p> <p>Удары по мячу у стенки и сетки</p> <p>Жонглирование мячом руками (для вратарей)</p> <p>Доставание руками высоко подвешенного мяча (для вратарей)</p>

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<p style="text-align: center;">Для защитников, полузащитников и нападающих</p> <p>Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы</p> <p>Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой</p> <p>Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема</p> <p>Вбрасывание мяча</p>	
<p>Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность</p> <p>Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и с полулета в цель</p> <p>Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля</p> <p>Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот</p> <p>Удары ногой в падении</p> <p>Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом</p> <p>Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли</p> <p>Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; б) по коридору шириной от 1 до 4 м зигзагами, петлями, по прямой; в) по кругу; г) по различным дугам; д) не отпуская мяча от себя далее 1 м; е) «по восьмерке» <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место; в штрафную площадь; по коридору шириной 2 м; в сетку или щит; в разные мишени</p>	

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<p>Обманные движения</p> <p>Отбор мяча</p>	<p>Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий</p> <p>Подвижные игры: «пятнашки» «борьба за мяч» и др.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.</p> <p>Упражнения: «бой с тенью» и т. п.</p> <p>Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате</p> <p>Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом</p> <p>Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч</p> <p>Подвижные игры: «бой петухов» и т. п.</p>
<p>Для вратарей</p>	
<p>Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой</p> <p>Выбрасывание мяча</p>	<p>Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель</p> <p>Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и в цель</p> <p>Удары кулаком по летящему и подвешенному мячу</p> <p>Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность</p> <p>Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло</p>
<p>Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)</p>	<p>Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками</p> <p>Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной и двумя руками</p> <p>Ловля мяча, падающего сверху, одной или двумя руками</p>

Основные приемы техники	Примерные упражнения
<p>Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.)</p> <p>Обманные движения</p>	<p>Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей</p> <p>Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций, на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя</p> <p>Спортивные игры: ручной мяч, хоккей</p> <p>Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий</p> <p>Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др.</p> <p>Упражнения: «бой с тенью» и т. п.</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.</p>

Упражнения для совершенствования в тактике игры

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
<p>Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху, на различной высоте</p> <p>Ведение мяча и обводка</p>	<p>Передачи мяча в парах, тройках</p> <p>Передачи мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей</p> <p>Игровые упражнения 1×3, 2×4, 2×3, 5×5 и др.</p> <p>Передачи мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.)</p> <p>Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам</p> <p>Игровые упражнения 3×3, 5×5, 7×7 и др.</p> <p>Двухсторонние игры</p>

Основные приемы тактики	Примерные упражнения
<p>Открытие и закрывание</p> <p>Выбор позиции для отбора и перехвата мяча</p> <p>Страховка и взаимостраховка</p> <p>Комбинации приемов тактики</p>	<p>Перемещения с мячом и без мяча</p> <p>Игровые упражнения 3×3, 5×5 и др.</p> <p>Двухсторонние игры</p> <p>Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др.</p> <p>Игровые упражнения 1×1, 1×3, 2×4 и т. п.</p> <p>Двухсторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд</p> <p>Атаки на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся</p> <p>Пронгрывание намеченных к разучиванию комбинаций</p> <p>Применение разучиваемых комбинаций в двухсторонних играх</p>

Формы тренировки

Основной формой организации тренировки футболистов являются уроки (занятия) с определенным составом игроков. При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки. Преимущество отдается групповым занятиям.

Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью тренировки.

2. Занятия надо проводить на высоком идейно-политическом уровне. Они должны воспитывать у футболистов коммунистическую мораль, трудолюбие, дисциплину.

3. Занятия необходимо строить таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладевали двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.

4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей ступени спортивного мастерства.

5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их навыков, умений и знаний.

6. На занятиях надо применять разнообразные методы совершенствования мастерства футболистов, соответствующие цели и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

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

Комплексные занятия

Основным содержанием комплексного занятия является комплекс упражнений (развитие физических качеств, совершенствование техники, тактики игры и др.).

Комплексные занятия проводятся на протяжении всего года. Наибольший удельный вес они имеют в тех случаях, когда задачи тренировки необходимо решить в ограниченные сроки. Чаще всего это приходится делать при большой частоте состязаний (с интервалами 3—4 дня). Наименьший удельный вес комплексные занятия имеют в подготовительный период тренировки, и особенно на его начальном этапе.

Комплексные занятия бывают четырех видов:

1. Занятия, решающие задачи физической, технической и тактической подготовки.

2. Занятия, решающие задачи физической и технической подготовки.

3. Занятия, решающие задачи физической и тактической подготовки.

4. Занятия, решающие задачи технической и тактической подготовки.

Вот примерные схемы комплексных занятий:

Вид 1

Разминка без мячей
Поднятие тяжестей
Бег прыжками с высоким подниманием бедер, семенящий и др.
Бег повторный, ускорения, старты
Произвольные упражнения с мячом
Ведение мяча с ударом по воротам
Передачи мяча
Удары по воротам
Двухсторонняя игра 2×30 мин.
Заключительный бег и ходьба

Вид 3

Разминка без мячей
Передачи мяча в парах
Тактическая комбинация — оборона ворот численно меньшими силами (пятеро нападающих против четырех защищающихся)
Переменный бег для развития выносливости
Заключительная ходьба

Вид 2

Разминка с мячами
Жонглирование мячом
Вбрасывание мяча
Бег повторный с мячом
Ведение мяча с финтами и ударами по воротам
Упражнения в отборе мяча
Удары по воротам
Игровые упражнения 4×2
Заключительный бег и ходьба

Вид 4

Разминка с мячами
Произвольные упражнения с мячом
Упражнения в остановке мяча
Ведение мяча
Передачи мяча в тройках
Удары по воротам
Двухсторонняя игра 2×30 мин.

Занятия по физической подготовке

Содержание занятий по физической подготовке составляют упражнения, способствующие общему и специальному развитию физических качеств.

Занятия по физической подготовке проводятся на протяжении всего года, но их содержание изменяется в зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе годичного цикла тренировки. Наибольший удельный вес занятия по физической подготовке имеют в подготовительном периоде, особенно в его начале.

Занятия по физической подготовке решают задачи общей и специальной физической подготовки. Если занятие решает задачу общей физической подготовки, его примерное содержание может быть таким: разминка; упражнения со штангой; бег с высоким подниманием бедра, прыжками, семенящий; старты, бег с ускорениями; повторный бег; баскетбол; заключительный бег и ходьба.

Занятия, решающие задачи специальной физической подготовки, примерно включают в себя следующее: раз-

минку с мячами; жонглирование мячом; доставание головой подвешенного мяча; бег с мячом от середины поля до штрафной площади с ударом по воротам; удары по мячу на дальность; игровое упражнение 4×2 в быстром темпе; заключительный бег и ходьбу.

Занятия по технике игры

В занятиях по технике игры выполняют упражнения, направленные на овладение техническими приемами игры и совершенствование в них. Занятия проводятся на протяжении всего годичного цикла тренировки как на открытых площадках и футбольных полях, так и в закрытых помещениях.

Примерное занятие по технике игры складывается из: разминки; произвольных упражнений с мячом; ударов головой по мячу; упражнений в отборе мяча и финтах; ударов по воротам; игры в теннисбол.

Занятия по тактике игры

Содержание занятий по тактике составляют упражнения, направленные на овладение (с дальнейшим совершенствованием) тактическими приемами игры. Кроме того, в занятиях по тактике разучиваются новые и совершенствуются знакомые тактические комбинации и системы игры. Занятия по тактике игры наибольший удельный вес имеют в конце подготовительного периода тренировки и затем на всем продолжении соревновательного периода. Занятия по тактике проводятся преимущественно на футбольных полях.

Примерное занятие по тактике игры может быть таким: разминка с мячом; передачи мяча в парах; ведение мяча со сменой мест в тройках; игра «нападение против защиты»; двухсторонняя игра; заключительный бег и ходьба.

Групповые и индивидуальные занятия

Занятия могут быть групповыми и индивидуальными. К сожалению, в командах главным образом проводятся только групповые занятия. Занятия же индивидуальные практикуются крайне редко, в то время как они должны

проводиться систематически и не реже одного раза в неделю.

Вот примерное содержание индивидуального занятия:
Медленный бег — 2 круга.

Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением: махи руками (20—30 раз); наклоны (20—30 раз); махи ногами (20—30 раз).

Упражнения для развития силы мышц живота: поднимание ног лежа на спине (10 раз); медленный переход из положения лежа в положение сидя (10 раз).

Упражнение для развития силы рук: сгибание рук в упоре (возможно большее число повторений).

Упражнения для развития силы ног: приседания (возможно большее число повторений); прыжки на правой и левой ноге поочередно (возможно большее число повторений).

Упражнения для развития быстроты: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; повторный бег (с интервалами отдыха до готовности повторить бег с возможно большей скоростью) 3×40 и 3×60 м.

Произвольные упражнения с мячом — 30 мин.

Удары головой по подвешенному мячу — 10 мин.

Удары по воротам (у стенки) — 30 мин.

Заключительный бег и ходьба.

Основные и дополнительные занятия

Занятия в футбольных командах проводятся ежедневно, а иногда два раза в день. В тех случаях, когда занятия проводятся два раза в день, одно занятие является основным, а другое — дополнительным.

К основным относятся занятия, в которых решаются главные задачи тренировки данного дня, а к дополнительным — в которых находят отражение второстепенные задачи. Обычно наибольшая спортивная нагрузка дается в основном занятии. Как основные, так и дополнительные занятия можно проводить в любое время дня. В практике чаще всего основные занятия проводят в вечернее время, а дополнительные — утром. И основные и дополнительные занятия могут быть любого вида. Чаще всего в дополнительных занятиях решаются задачи физической и технической подготовки футболистов и гораздо реже — тактической.

Методы тренировки

Методы тренировки и обучения футболистов многообразны и имеют важное значение для развития двигательных качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и нравственного воспитания.

Основной метод — многократное повторение движений или действий.

Так как футбол характеризуется комплексным проявлением двигательных качеств и навыков при различных соотношениях уровня их развития, большое место в тренировке футболистов занимают также комплексный, сопряженный, игровой и соревновательный методы.

Методы обучения используются в основном в занятиях с начинающими футболистами и значительно реже — с высококвалифицированными.

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

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

В каждом методе тренировки или обучения различают определенные составные части, или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Так, например, метод многократного повторения движений или действий состоит из следующих приемов:

а) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т. п.), которому футболист должен подражать;

б) руководство тренера первыми попытками футболиста воспроизвести показанные действия, исправления на ходу ошибок футболиста в этих попытках;

в) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;

г) усложнение действия, введение в него новых элементов в целях образования более сложных навыков (например, тактические комбинации и т. п.).

Подобным образом можно разложить на составные элементы, или приемы, и другие методы.

При выборе методов тренировки и обучения тренер руководствуется правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы. Как известно, выбор методов зависит от содержания тренировки и обучения, от специфики вида спорта и от возраста занимающихся.

Основные требования, предъявляемые к методам тренировки и обучения, следующие:

1. Методы тренировки и обучения должны соответствовать целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям футболистов.

2. В зависимости от вида подготовки футболистов (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) применяются различные методы тренировки и обучения.

3. Методы тренировки и обучения должны обеспечивать сознательное и прочное усвоение футболистами знаний, умений и навыков игры, способствовать активности футболистов на занятиях.

4. Методы тренировки и обучения должны способствовать систематичности и последовательности тренировки и обучения, вести футболистов от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному.

Нередко возникает вопрос: в какой мере технические и тактические навыки сочетаются с задачей развития творческого дарования футболистов, не заглушают ли подражание и навык творческих задатков футболиста? Ответ на этот вопрос был дан еще К. Д. Ушинским. Он говорил, что именно из подражания, при правильной его организации, вырастает самостоятельное творчество. Всякое творчество немыслимо без предварительного овладения определенными навыками. Всякое творчество включает в себя в качестве необходимых составных элементов соответствующие навыки. Как только обучающийся в основном овладеет тем или иным навыком, надо поощрять его попытки вносить в действия те или иные элементы творчества.

В тренировке футболистов для развития творчества особое значение имеют метод индивидуализации, форма самостоятельных занятий и произвольных упражнений.

Методы совершенствования физической подготовки

Совершенствование физической подготовки футболистов заключается в поступательном развитии его основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Поэтому, рассматривая методы совершенствования физической подготовки футболистов, мы имеем в виду методы развития физических качеств.

Физическая подготовка футболистов должна быть разносторонней. К сожалению, в системе круглогодичной подготовки данное требование зачастую не соблюдается. Это ведет к снижению уровня разносторонней физической подготовленности футболистов и отрицательно сказывается на росте их спортивных результатов.

Однако, как показали специальные исследования (Н. Н. Яковлев, 1960 г.), не всякая разносторонняя подготовка хороша. Действительный рост технических результатов приносит только та разносторонняя подготовка, которая строится с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основным двигательным навыком. Физиологической основой этого служат факты, говорящие о положительном и отрицательном взаимодействии временных связей (структур), лежащих в основе различных упражнений.

Отсюда вытекает указание о необходимости постоянного соединения в тренировке основного вида спорта с упражнениями, обеспечивающими разносторонность подготовки (бег с мячом, бег без мяча, спринтерский бег и т. д.). С этих основных позиций и рассматривается применение средств тренировки в различные ее периоды.

В подготовительном периоде особое внимание следует обращать на отработку деталей техники владения мячом и на автоматизацию навыка в целом. Но наряду с этим следует применять дополнительные средства тренировки (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости), которые способствуют созданию на основе взаимосвязи нервных процессов базы для эффективного осуществления основного двигательного навыка.

В практике тренировки футболистов в этот период наибольшее время отводится совершенствованию техники владения мячом и общей физической подготовке.

Так как в соревновательном периоде автоматизация

основного двигательного навыка достигает наивысшей степени, это создает условия для более широкого применения дополнительных средств тренировки. Целесообразно не просто развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, а образование такой формы взаимосвязи двигательных качеств, которая необходима для успешного выполнения данного вида упражнений. Применительно к футболу речь идет о специальной физической подготовке.

Однако в практике тренировки футболистов еще нет достаточно строгого разграничения в использовании средств общей и специальной физической подготовки. К тому же ряд средств (например, доставание головой подвешенного мяча, жонглирование мячом и т. п.) по своему преимущественному воздействию на футболиста относят к упражнениям для совершенствования в технике владения мячом, в то время как их целесообразно использовать и как упражнения для специального развития двигательных качеств футболистов.

Пользуясь общепринятой классификацией (Н. Н. Яковлев, 1960 г.), следует различать:

1. Главные упражнения — футбол.

2. Дополнительные упражнения:

- а) общеразвивающие — вызывающие образование новых систем условных рефлексов, положительно взаимодействующих с основным двигательным навыком, и расширяющие функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка, а также упражнения, не связанные с данным двигательным навыком, но применение которых иногда оправдано:

- б) специальные — по структуре движений (временных связей) соответствующие или близкие различным частям двигательного навыка.

По мере автоматизации движений круг общеразвивающих и специальных упражнений расширяется.

На основании изучения содержания тренировки футболистов рекомендуется шире использовать дополнительные средства, увеличивать их объем и интенсивность как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки.

При подборе средств для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости рекомендуется брать такие средства, которые имеют сходство с футболом по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в

целом (бег, прыжки и т. д.); способствуют более точному развитию основных качеств (тяжелая и легкая атлетика, спортивные игры и т. п.); направлены на улучшение общей координации движений (гимнастика, акробатика и т. п.); являются средством, способствующим более полному и быстрому восстановлению работоспособности футболиста при напряженной тренировочной работе и повышению общего уровня функционального состояния организма (главным образом подвижные и спортивные игры).

Методы развития силы

Во время игры в футбол сила особенно ярко проявляется при отборе мяча ногой, при толчках телом, при ударах по мячу ногой и головой и т. д.

Среди физических упражнений, используемых в тренировке футболистов, выделяют: собственно силовые движения (поднимание тяжестей, силовые подъемы, упражнения в сопротивлении, с набивными мячами и некоторые другие) и скоростно-силовые движения (удары по мячу ногой и головой, отбор мяча, вбрасывание мяча, толчки плечом).

Одним из наиболее действенных средств развития силы и быстроты движений считаются упражнения с отягощениями. При этом особое внимание обращается на необходимость улучшения разносторонней силовой и скоростно-силовой подготовки футболистов с помощью систематического применения упражнений с отягощениями.

Специальные упражнения для развития силы должны соответствовать характеру игровой деятельности. Определяющее значение в футболе имеет относительная сила. Рекомендуются следующие методы и средства для ее развития.

1. Упражнения со средними и большими весами штанги (70—90% от максимального), выполняемые несколькими сериями с малым количеством повторений (2—3 раза в каждой серии).

2. Упражнения с постепенным увеличением веса штанги до околопредельного и предельного — метод кратковременных силовых нагрузок.

3. Комплексный метод развития силы, сочетающий в себе два вышеизложенных метода, чередующихся между собой по дням недельного цикла тренировки.

Поднимание в тренировке штанги предельного веса не рекомендуется производить чаще одного раза в цикле. Основная работа осуществляется со средними и большими весами (главным образом со средними — 35—85% от максимального). Упражнения при этом выполняют с возможно большей скоростью движений.

Начиная со второй половины подготовительного периода и особенно в соревновательном периоде необходимо делать упор на все большее возрастание скорости движений в силовых упражнениях. Особое внимание при этом следует уделять развитию силы мышц ног.

Развитие силы у футболистов должно производиться на фоне большой работы по развитию специальной выносливости, для чего нужно активнее применять повышенную интенсивность движений, шире использовать для этого повторно-переменный метод тренировки.

В тренировке футболиста чаще всего встречаются упражнения следующего характера.

Для мышц плечевого пояса: выжимание в упоре лежа, толчок штанги двумя руками, рывок штанги двумя руками.

Для мышц туловища: подъем штанги на грудь и опускание на помост; поднимание партнера на плечи и опускание на землю и т. п.

Для мышц бедра: приседания со штангой, положенной на плечи, приседания с партнером, сидящим на плечах, прыжковые упражнения, удары на дальность.

Упражнения проводятся с отягощениями, составляющими 50—70% от собственного веса футболиста, и выполняются непрерывно до появления усталости (до отказа).

Силовые подъемы и некоторые другие гимнастические упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, коне, гимнастической стенке) довольно широко применяются в тренировке футболистов. При их выполнении имеется в виду как равномерное воздействие на все мышечные группы, так и избирательное (в случае резкого отставания у футболистов силы тех или иных мышц).

Однако собственно силовые движения занимают относительно небольшое место в спортивной деятельности футболиста. Основные движения в спортивной деятельности футболиста скоростно-силовые, особенно удары по мячу ногами и головой. Первые способствуют преимущественно развитию силы мышц бедер, вторые — шеи.

Большое значение для развития силы мышц туловища и плечевого пояса имеют вбрасывания мяча и толчки плечом. Однако в практике тренировки футболистов им уделяется пока незаслуженно мало времени. То же можно сказать и в отношении отбора мяча ногой — упражнения, способствующего укреплению мышц нижних конечностей. Специфический для футбола характер этих упражнений создает благоприятные предпосылки для самого широкого их применения в тренировке футболистов.

Упражнения, развивающие силу, выполняются как в динамическом, так и в изометрическом режиме работы. При этом смешанный режим работы, т. е. изометрический и динамический, оказывает наиболее положительное воздействие на развитие силы и техники владения мячом.

Основную часть работы по повышению силы футболистов рекомендуется проводить во время подготовительного периода тренировки, чтобы в период состязаний периодической и хорошо спланированной работой можно было не только сохранить силу, но и развить ее параллельно с другими необходимыми качествами.

Методы развития быстроты

Известно, что быстрота движений зависит главным образом от степени подвижности нервных процессов, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах.

Чем эластичнее мышца, тем больше она способна растягиваться. Оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстротой. Сильная мышца позволяет легко преодолевать внешнее сопротивление. Хорошая подвижность суставов (гибкость) способствует выполнению движений с большей амплитудой.

Основным методом развития быстроты является повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью.

В занятия включаются специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, рассчитанные на улучшение сократительной способности мышц, их эластичности и силы, подвижности в суставах.

Наиболее распространенным в спорте средством развития быстроты движений является повторный бег с максимальной скоростью на короткие отрезки дистанции, вы-

полняемый из различных стартовых положений, под уклон, толчками, семенящий и т. д.

При дозировании количества повторений упражнений и их длительности обычно исходят из следующего основного для развития быстроты требования: каждое последующее упражнение должно выполняться с предельной для спортсмена скоростью. Ее снижение при повторном выполнении упражнения свидетельствует о нецелесообразности продолжать упражнение, так как со снижением быстроты движений значительно уменьшается эффективность специальной тренировки.

Когда спортсмен, пробежавший тот или иной отрезок дистанции с предельной скоростью, не в состоянии без отдыха пробежать последующие отрезки дистанции с такой же скоростью, ему дается отдых, достаточный для восстановления. Это позволяет спортсмену повторить упражнение с прежней и даже большей скоростью (вследствие вработываемости).

Длительность интервалов отдыха для каждого спортсмена строго индивидуальна и зависит от многих факторов (предыдущей работы и отдыха, условий внешней и внутренней среды и пр.).

Главным образом длительность интервалов отдыха определяется на основании субъективных ощущений, готовности к продолжению работы с предельной скоростью.

Количество повторений упражнений зависит от длительности их выполнения, от целей занятия и пр.

Проф. Н. Г. Озолин рекомендует следующее число повторений: по 2—3 повторения специальных упражнений длительностью 5—10 сек.; по 2—4 повторения пробегаания отрезков дистанции от 10 до 60 м.

Говоря о развитии быстроты у футболистов, югославский тренер Д. Петрович пишет: «Скорость в огромной степени зависит от природной конституции тела футболиста, но систематической работой можно развить ее до высокого уровня и в биологическом отношении достаточно долго поддерживать. Над развитием скорости необходимо работать непрерывно, в течение всей спортивной жизни». При этом Д. Петрович рекомендует в качестве средства развития быстроты повторный бег от 5 до 60 м с мячом и без мяча.

Видный французский тренер по легкой атлетике Марсель Шмидт, занимавшийся специальной тренировкой

футболистов, советует усиленно развивать у них скоростные качества, вырабатывать такую же стартовую скорость при рывке на мяч, как у спринтеров, приобретать умение стремительно передвигаться с мячом и без мяча.

Чтобы избежать явлений стабилизации быстроты при повторном выполнении упражнений, рекомендуется выполнять их с быстротой, превышающей установившуюся, так как известно, что рост результатов бегунов на короткие дистанции часто приостанавливается вследствие закрепления у них определенного темпа движений.

Для развития быстроты необходимо уметь чередовать напряжение с расслаблением. Обычно овладение умением расслабляться происходит в процессе движений, выполняемых в полную силу, с постепенным доведением их выполнения до максимальной интенсивности. Повторение упражнений с предельной скоростью требует значительных волевых усилий, в связи с чем обращается внимание на воспитание у спортсмена воли.

Учитывая, что работа максимальной интенсивности предъявляет особенно высокие требования к организму футболиста и его нервно-мышечной системе, работа преимущественно на скорость в плане круглогодичной подготовки требует основательной общей и специальной физической подготовки, что создает необходимый фон для работы, выполняемой с предельной мощностью. Следует также помнить, что для увеличения скорости пробега короткой дистанции помимо скорости реакции на старте и частоты шагов требуются сила для преодоления инерции массы тела и сообщения ему большей скорости передвижения и выносливость для поддержания достигнутой максимальной скорости бега до самого конца дистанции. Вот почему в перечень средств для развития быстроты у футболистов включаются поднятие тяжестей, метание снарядов, переменный бег и др. В свою очередь, развитие быстроты оказывает положительное влияние на развитие силы, выносливости и ловкости футболиста.

Развитию быстроты футболиста должно предшествовать развитие общей выносливости. Как показывают многолетний опыт и специальные исследования, зиму и начало весны, когда футболисты вынуждены приспосабливаться к неблагоприятным для специальной тренировки условиям (снег, неокрепший грунт, низкая температура воздуха и т. п.), целесообразно посвящать развитию силы

и выносливости и лишь в меньшей степени развитию быстроты.

Работа преимущественно на скорость дает заметные результаты в период с середины марта по июль. Начиная с августа объем этой работы в связи с напряжением соревнований постепенно уменьшается до практически необходимого минимума, рассчитанного на поддержание достигнутой быстроты.

Наибольший объем работы преимущественно на развитие быстроты у футболистов падает на май — июль.

В подготовительном периоде (январь — март) объем работы на развитие быстроты меньше, чем на развитие силы и особенно выносливости.

Игра в футбол и приближенные к ее условиям упражнения с мячом, игры и игровые упражнения в практике футбольной тренировки в том виде, в котором они преподаются, являются работой преимущественно на развитие ловкости (координация движений), но одновременно способствуют в значительной степени развитию выносливости (непрерывная работа с переменной интенсивностью), в меньшей степени — быстроты (элементы работы с максимальной интенсивностью) и еще в меньшей степени — силы (удары, толчки и т. п.)

Основываясь на этой характеристике, вытекающей из специальных физиологических исследований (А. Н. Крестовников, 1954 г.; Н. В. Зимкин, 1953 г., и др.), целесообразно упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, давать в большей пропорции по отношению к упражнениям преимущественно на развитие ловкости и выносливости.

Для развития быстроты у футболистов используются следующие упражнения:

1. Повторный бег с предельной скоростью на различные короткие дистанции (20—150 м) по прямой, по повороту, из различных стартовых положений, с места, с ходу.

2. Переменный бег от 800 до 1500 м.

3. Бег прыжками.

4. Семенящий бег.

5. Бег с высоким подниманием бедер.

6. Бег по повороту.

7. Бег с мячом от середины поля и через все поле с последующим ударом по воротам или передачей мяча партнеру.

8. Бег с обводкой препятствий.
9. Бег с мячом на время по окружности центрального круга.
10. Бег с переменной направления.
11. Эстафетный бег (2×40 , 3×40 , 2×60 , 3×100 м).
12. Прыжки в длину.
13. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол.

В качестве специальных подготовительных упражнений рекомендуются:

упражнения на развитие силы мышц ног: приседания с грузом (партнером), разведение ног в стороны с сопротивлением (при помощи партнера), приседания на одной ноге, прыжки на одной ноге, отбор мяча ногой, удары по мячу;

упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра: сгибание ног с сопротивлением (при помощи партнера), покачивания в положении полушагата;

упражнения на гибкость: прыжок прогнувшись, переход из основной стойки на мост, «колесо», переворот и другие акробатические упражнения;

упражнения в чередовании напряжения и расслабления: обманные движения (финты), удар через себя в падении, кувырки без мяча и с мячом, различные махи ногами, руками, наклоны и выпрямления.

Целесообразно в занятии выполнять по 3—5 упражнений, рассчитанных на развитие силы мышц ног, на укрепление мышц задней поверхности бедра, на гибкость, расслабление и т. д., от 3 до 5 повторений бега с предельной скоростью на короткие дистанции (20—150 м) без мяча и по 8—10 повторений бега с предельной скоростью с мячом от середины поля с последующим ударом по воротам.

Всегда следует помнить, что повторный бег с мячом приносит меньше пользы для развития быстроты, чем бег без мяча, так как, владея мячом, футболист не может бежать с предельной скоростью. Однако для футболиста важна не только скорость бега, но и быстрота обработки мяча, ориентировка и реакция, варьирование скоростью при выполнении технических приемов. Поэтому упражнения в ведении мяча, остановках, обманных движениях, отборе мяча (с ограничением времени для их выполнения, внезапными изменениями направления, амплитуды движений, со сменой темпа) должны занимать в трени-

ровке значительно больше места, чем упражнения для развития скорости бега.

Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выполняются в начале основной части занятий первого и второго дня межигровых циклов. При этом исходят из того, что скорость развивается лучше тогда, когда организм не утомлен предыдущей работой, но проведена хорошая предварительная разминка. Упражнения на развитие быстроты нецелесообразно применять после выполнения упражнений на выносливость.

После физических упражнений на выносливость, пишет С. П. Летунов, затрудняется приспособление организма к скоростным напряжениям, поскольку это требует быстрого включения нервно-регуляторных механизмов нервно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и других систем организма, обеспечивающих возможность выполнения упражнений указанного типа.

Решающее значение для развития быстроты у футболистов и ее сохранения имеет правильное соотношение работы и отдыха.

Футболист после каждого упражнения, выполняемого с предельной скоростью, делает паузу для отдыха до тех пор, пока он не будет ощущать готовность продолжать работу с не меньшей скоростью.

Выделение пауз отдыха после упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, позволяет значительно повышать интенсивность выполнения упражнений в занятии, хотя при этом плотность занятия уменьшается. Примерное занятие подобного типа выглядит следующим образом:

1. Бег медленный 2 круга с мячом — 5 мин.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног — 5 мин.:
 - а) приседания с грузом (партнером), число повторений — до отказа;
 - б) разведение ног в стороны с сопротивлением (партнером), число повторений — до отказа.
3. Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра — 3 мин.: покачивание в положении полушпагата.
4. Упражнения на гибкость — 2 мин., например прыжок прогнувшись.
5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением — 5 мин.:

а) напряженный прыжок вверх, приземление — расслабившись;

б) махи руками назад-вверх — напряженно, вперед-вниз — расслабленно;

в) махи ногами вперед — напряженно, назад — расслабленно.

6. Отдых — 5 мин.

7. Повторный бег от линии ворот с мячом 2×80 м с заключительным ударом по воротам, интервалы отдыха по готовности — 20 мин.

8. Повторный бег от середины поля с ударом по воротам, интервалы отдыха по готовности — 20 мин.

9. То же с подачей мяча — 30 мин.

10. Произвольные упражнения с мячом с умеренной интенсивностью — 10 мин.

11. Игра 5×5 поперек поля с большой интенсивностью — 10 мин.

12. Заключительный бег и ходьба — 5 мин.

Несмотря на паузы для отдыха после упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, воздействие указанного занятия на футболиста не меньше, чем при занятиях с большей плотностью, в которых упражнения выполняются непрерывно с умеренной интенсивностью.

Преимущество такого занятия состоит в следующем:

а) футболист привыкает к предельно быстрым действиям;

б) упражнения по характеру выполнения приближаются к условиям игры;

в) улучшается подвижность нервных процессов;

г) оказывается более глубокое воздействие на организм футболиста.

Отрицательной стороной такого занятия следует считать то, что в его процессе футболист не в состоянии проследить за правильным выполнением технического приема.

Исходя из этого занятия большой интенсивности следует чередовать с занятиями меньшей интенсивности.

В первых занятиях решаются задачи преимущественно повышения спортивной работоспособности, во вторых — совершенствования техники и тактики.

Выносливость с физиологической точки зрения — это способность сохранять во время работы «устойчивое состояние». Выносливость характеризуется способностью футболиста совершать работу средней или умеренной интенсивности в течение длительного времени, измеряемого десятками минут и часами (Зимкин Н. В., 1956 г.).

При определении методов тренировки выносливости у футболистов следует различать общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью обычно понимают способность длительно выполнять различные, даже значительно отличающиеся друг от друга, виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Специальная выносливость — это способность футболиста поддерживать высокий переменный темп движений в течение 1,5 часа игры.

Для развития общей выносливости в практике тренировки футболистов обычно используют упражнения, связанные с длительными передвижениями в виде быстрой ходьбы, бега (800—2000 м, кроссы 3—5 км), ходьбы на лыжах, плавания, езды на велосипеде и др. Эти упражнения выполняются в среднем темпе.

Для развития специальной выносливости обычно применяют: переменный бег, спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, хоккей), игровые упражнения (3×3, 3×2 и т. д.) и, наконец, двухсторонние игры в футбол и соревнования по футболу. Кроме того, специальная выносливость достигается удлинением времени выполнения перечисленных упражнений. Так, для этой цели двухсторонняя игра вместо обычных 1,5 часа проводится 2—2,5 часа.

Переменный бег может длиться от 10 до 30 мин. Вот как примерно строится такое упражнение: 400 м медленно — 200 м быстро — 400 м медленно — 100 м быстро — 400 м медленно — 200 м быстро; 500 м ходьба — 300 м быстро — 100 м медленно — 50 м быстро — 100 м медленно — 200 м быстро.

Следует также учитывать, что повторный бег, даваемый обычно в занятиях для тренировки скорости, способствует также развитию выносливости.

Скоростная нагрузка, развивая качество быстроты, вместе с тем приводит к повышению выносливости к дли-

тельным нагрузкам. Однако тренировка на выносливость сравнительно мало улучшает скоростные качества спортсмена (Н. Г. Озолин, 1949 г.; Б. Н. Взоров, 1950 г.).

Выполнение специальных упражнений для развития выносливости (кроссы и т. п.) связано с затратой большого количества времени. В связи с этим для тренировки выносливости выделяются специальные занятия.

Говоря о развитии выносливости у футболистов, югославский тренер Д. Петрович рекомендует: повторное пробегание дистанций от 150 до 800 м с мячом и без мяча продолжительностью от 3 мин. с паузами 5—12 мин.; повторное пробегание от 1000 до 1200 м с мячом и без мяча продолжительностью 8 мин. с паузами 12—20 мин.; повторный бег 6×300 м, каждые 300 м — за 50 сек. с паузами 5 мин., в дальнейшем постепенно увеличивая скорость пробегания отрезков до 48, 46 сек. и т. д.

Среди части тренеров существует мнение, что выносливость в достаточной мере можно развивать у футболистов под воздействием игр и игровых упражнений с мячом. Исходя из этого тренеры не склонны применять в тренировке другие упражнения (бег, быструю ходьбу и др.). На самом деле игры и игровые упражнения целесообразно использовать для воспитания специальной выносливости. Однако, когда возникает вопрос о необходимости развития общей выносливости, ограничиваться только играми и игровыми упражнениями с мячом нельзя, ибо общая выносливость наиболее успешно развивается упражнениями в виде быстрой ходьбы, бега, ходьбы на лыжах, плавания и др. Это особенно важно помнить на ранней стадии тренировки (подготовительный период), когда футболисты еще не готовы к выполнению предельно мощных усилий, чем характерны игры и игровые упражнения. К тому же следует иметь в виду, что наибольший удельный вес среди всех видов двигательной деятельности футболиста в игре составляют бег и ходьба без мяча.

Так как основой общей выносливости являются аэробные возможности человека, воздействие на их расширение с помощью равномерного метода, а также различных вариантов повторно-переменных методов упражнений является необходимым условием подготовки футболистов. При этом эффект от применения упражнений будет большим, если их выполнять в естественных условиях, в местах, богатых кислородом.

Существенное значение для футболистов в связи со сменой интенсивности работы имеют и анаэробные возможности организма. Ведь в игре футболист вынужден делать различные по интенсивности и длительности ускорения. В целях повышения анаэробных возможностей организма используются пробегание дистанций с предельной и околопредельной скоростью с мячом и без мяча, игры и игровые упражнения, эстафеты и др. С помощью специальных упражнений дыхательной гимнастики совершенствуются также функции дыхания.

Методы развития ловкости и гибкости

Игра в футбол, упражнения в технике владения мячом являются ценным средством развития ловкости. Применение же в тренировке футболистов специальных упражнений, развивающих сложную координацию движений, позволяет значительно ускорить темпы развития ловкости у футболистов. Ибо, как известно, тренировать ловкость — это значит повышать тренированность центральной нервной системы.

В качестве дополнительных упражнений для развития ловкости футболистов используются гимнастика, акробатика, сложные прыжки, баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, хоккей.

При этом особо выделяются упражнения в прыжках, развивающие такое ценное для футболиста качество, как прыгучесть. Основной метод совершенствования данного качества — многократное повторение прыжков. В тренировке футболиста применяются прыжки в высоту и длину, удары по мячу головой в прыжке, доставание головой высоко подвешенного мяча, упражнения со скакалкой, прыжки через препятствия и др.

Наибольшее распространение имеют различные прыжки с ударом по мячу головой и доставание головой высоко подвешенного мяча. Эти прыжки выполняются как в процессе занятий (в большей степени), так и в состязаниях (в меньшей степени). Следует применять и другие упражнения, в частности скоростно-силового характера (например, упражнения со штангой). Выбирая упражнения со штангой, исходят из того, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы ног (толчок, приседа-

ния со штангой). При выполнении упражнений важно не только количество движений, но и их быстрота.

Особо следует подчеркнуть роль акробатики в развитии ловкости. В игре футболисту приходится выполнять ряд весьма сложных движений: удары по мячу с падением, отборы мяча в шпагате и пр. Вот почему в тренировке футболистов часто встречаются такие упражнения, как кувырки вперед и назад с помощью рук и без их помощи, перевороты, шпагат и полушпагат и пр. Для выполнения этих упражнений не требуется сложного оборудования, и они включаются в занятия на протяжении всего годового цикла.

Больше всего акробатикой и гимнастикой футболисты занимаются на начальном этапе тренировки. Игра в волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис, хоккей как бы завершает развитие ловкости футболиста.

Большое значение для футболиста имеет и гибкость, которая характеризуется наибольшей величиной размаха (амплитуды) движений. Высокоразвитая гибкость улучшает амплитуду движений, что позволяет продлевать действие мышечной силы, сообщающей ускорение телу футболиста и мячу.

Зависит развитие гибкости от состояния нервной системы организма, от подвижности позвоночника, от эластичности мышц, сухожилий, суставных связей.

Упражнения для развития гибкости футболисты выполняют систематически на протяжении всего годичного цикла тренировки. Особенно важны для этой цели гимнастика и акробатика.

Хорошая гибкость, указывает Н. Н. Яковлев, позволяет в ряде случаев более полноценно реализовать в действиях спортивную технику, проявлять ловкость, мягко и плавно выполнять движения, что чрезвычайно важно для техники владения мячом.

Методы совершенствования техники владения мячом

Целью тренировки в технике владения мячом является формирование и совершенствование специальных двигательных навыков, доведение их до высшей степени автоматизма и адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности.

Задачи обучения и тренировки таковы:

1. Создание прочной основы для техники владения мячом, правильное сочетание становления двигательных навыков с развитием физических качеств.

2. Развитие точности движений, особенно их финальной части — меткости.

3. Воспитание тонкого взаимодействия мышечных усилий с внешними и внутренними факторами, воспитание точных ощущений пространства и времени.

Процесс совершенствования двигательных навыков базируется на основных принципах спортивной тренировки: всесторонности, повторности, постепенности, сознательности, индивидуализации, наглядности, систематичности. Проявление этих принципов в совершенствовании двигательных навыков имеет некоторый специфический характер. На специфических средствах, формах и методах совершенствования в технике владения мячом мы и остановимся.

Главное средство совершенствования двигательного навыка — технический прием. Дополнительные средства — упражнения, близкие или сходные по структуре движений с частями приема. Общеразвивающие средства — упражнения, положительно взаимодействующие с основным двигательным навыком. Для совершенствования двигательных навыков используются:

а) упражнения для направленного развития физических качеств;

б) предварительные и вспомогательные упражнения;

в) упражнения для подкрепления двигательных навыков;

г) упражнения, обеспечивающие подвижность двигательного навыка;

д) упражнения, обеспечивающие адаптацию двигательного навыка к внешней и внутренней среде;

е) упражнения для изменения и усвоения новых ритмов;

ж) упражнения для совершенствования анализаторов.

Основной формой тренировки футболистов являются занятия (уроки). Занятия по технике игры имеют свои специфические особенности. Условно занятия по технике игры в соответствии с их целями можно разбить на три категории:

1. Стереотипные занятия, в которых сохраняются постоянные стереотипные условия, вплоть до деталей об-

становки. Используются преимущественно для подкрепления двигательного навыка.

2. Динамические занятия, в которых постоянно изменяются порядок упражнений, внешние условия, элементы движения. Используются для приспособления двигательного навыка к усложненным условиям.

3. Адаптационные занятия, в которых упражнения даются приближенно к игровым условиям. В занятиях достигается высшее приспособление двигательного навыка к игровой деятельности.

Примерные занятия трех разных категорий могут быть такими:

Первая категория (2,5 часа)	Разминка (с мячом)	—30 мин.
	Жонглирование	—15 мин.
	Удары и остановки мяча	—30 мин.
	(в парах)	
	Ведение и отбор мяча	—15 мин.
	(в парах)	
	Произвольные упражнения	—10 мин.
	с мячом	
	Удары по воротам	—40 мин.
		(с паузами после 10 мин.)
Вторая категория (2,5 часа)	Заключительный бег и	—10 мин.
	ходьба	
	Разминка (с мячом)	—30 мин.
	Вбрасывание мяча в цель	—20 мин.
	(эстафета 10×20 м)	
	Ведение с обводкой стоек	—20 мин.
	и попаданием мячом в цель	
	Произвольные упражнения	—10 мин.
	с мячом	
	Введение мяча с заданной	—20 мин.
Третья категория (А) (2 часа)	скоростью и ударом на заданное расстояние	
	Удары по воротам методом контрастных заданий	—30 мин.
	Игровое упражнение 3×4	—15 мин.
	Заключительная часть	— 5 мин.
	Разминка (игровая)	—20 мин.
	Двухсторонняя игра	—90 мин.
	Заключительная часть	—10 мин.
	Разминка (игровая)	—30 мин.
	Игровые упражнения 3×2	—20 мин.
	Выполнение угловых, штрафных и одиннадцати-метровых ударов	—20 мин.

Произвольные упражнения с мячом	—10 мин.
Игра 5×5 на одной по- ловине поля	—60 мин.
Заключительная часть	—10 мин.

Методы совершенствования в технике владения мячом отличаются специфическим характером и призваны решать вопросы формирования и упрочения двигательных навыков применительно к игровой деятельности футболистов.

Методы разносторонней подготовки футболистов

Техническое мастерство футболистов базируется на разносторонней физической и технической подготовке и правильном сочетании технической подготовки с развитием физических качеств. Поэтому важно все упражнения по своей структуре и характеру приближать к основным двигательным навыкам. При этом следует помнить, что качество движений, входящих в состав двигательного навыка, должно обеспечиваться разносторонней физической подготовкой. Особо следует подчеркнуть важность развития ловкости, как качества, «дающего весьма большую способность приспособления к меняющимся условиям среды и спортивной борьбы, ибо тренировка ловкости — это тренировка тренируемости» *.

Движения нужно выполнять в соединениях с другими движениями, в различной обстановке игры, при разных состояниях футболистов. Чрезвычайно важно создать у футболистов дополнительные, «запасные», условные связи. Для этого надо широко использовать жонглирование мячом, произвольные упражнения и другие приемы. Большое внимание следует обращать на точность движений (способность дозировать усилия, подвижность в суставах, гибкость).

Исключительно важное значение для техники владения мячом имеет способность удерживать статические усилия, умение быстро и вовремя закрепить тот или иной сустав. Упражнения с отягощениями позволяют добиться этой цели.

* А. В. Коробков. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. Всесоюзная научно-методическая конференция. М., 1961.

Методы предварительных упражнений

Цель применения предварительных упражнений — создание необходимого уровня готовности нервно-мышечного аппарата к наиболее эффективному выполнению технических приемов. Эта цель достигается путем правильного сочетания вспомогательных упражнений с целостным выполнением технических приемов в облегченных и стандартных условиях.

Вот примерные упражнения для одного занятия:

Наименование упражнений	Дозировка	Назначение упражнения
Махи ногами (доставание предмета)	10—20 раз	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе
Бег прыжками	200 м	Сильное выбрасывание и быстрая остановка бедра
Лежа лицом вниз, сгибание ног в коленных суставах с сопротивлением	До отказа	Увеличение силы, растягивание мышц задней поверхности бедра
Шпагат	10 раз	Увеличение силы и эластичности мышц голени
Ходьба на наружном и внутреннем крае стопы	100 м	Увеличение силы и подвижности в голеностопном суставе

Методы подкрепления двигательных навыков

Главным методом подкрепления навыков является многократное повторение движения с оптимальными перерывами между повторениями, обеспечивающими необходимый эффект движения. В этих же целях используются переключения на упражнения, способствующие сохранению положительного эмоционального состояния. С учетом инертности процессов в организме соблюдается правильная последовательность в усложнении упражнений.

При выборе методов «научения» предпочтение отдается непрямому методу по отношению к прямому, как бо-

лее эффективному *. Футболист также учится владеть речевым подкреплением, мысленным продумыванием движения. Спортсмену сообщается о результатах движения и его оценке.

Своевременно ведется борьба с запаздывающим рефлексом (фальстарты, действия «быстрее мяча» и пр.) и с условным торможением, приобретшим значение тормозного (неудачное пробитие одиннадцатиметрового, удары головой при борьбе за овладение мячом и др.).

Знание законов формирования двигательных навыков, расширение умственного кругозора футболистов — одно из условий, оказывающих существенное влияние на развитие навыков.

Методы развития подвижности двигательных навыков

Памятуя, что мышцы — источник силы и что, когда они выполняют работу, происходит взаимодействие мышечного усилия с внешними силами (силой тяжести, силой трения, сопротивления противника и пр.), необходимо тонко дифференцировать силовые факторы среды (тяжесть, трение, сопротивление), т. е. необходимо тонкое взаимодействие мышечных усилий с внешними силовыми факторами **.

В этой связи на первое место выдвигается способность футболистов к дифференцировке различных временных и пространственных параметров движений и усилий, так как «без восприятия пространства нет точности движений, нужного их направления, а без восприятия времени нет определенной скорости движений, нельзя изменять нужным образом скорость движений» (В. С. Фарфель).

Следовательно, необходимо воспитывать точные ощущения. Для этого нужно: 1) формировать умение точно воспринимать и оценивать пространство и время, оценивать качество пространственных координаций; 2) вырабатывать способность произвольно изменять дальность полета мяча, длину и частоту шагов при ведении мяча, частоту ударов по мячу.

* Прямой метод — спортсмену предлагается набор упражнений. Непрямой метод — упражнения не предлагаются, тренер и спортсмен вооружаются лишь знанием использованных упражнений.

** В. С. Фарфель. Физиология спорта. ФиС, 1960.

Для развития подвижности двигательных навыков применяются следующие приемы:

1. Пробегание 30 м с мячом: первый раз со скоростью 5 сек., второй раз — 5,5 сек., третий раз — 4,5 сек.

2. Пробегание 30 м с мячом: первый раз — с длиной шагов 1,5 м, второй раз — с длиной шагов 2 м, третий раз — с длиной шагов 1 м.

3. Пробегание 30 м с мячом: первый раз — с частотой 30 шагов, второй раз — с частотой 32 шага, третий раз — с частотой 25 шагов.

4. Удары мяча о стенку: 20 ударов в 1 мин.; 15 ударов в 1 мин.; 25 ударов в 1 мин.

5. Удары мяча на 40 м; 25 м; 30 м.

6. После выполнения прыжка на максимальную высоту преодоление высоты вдвое меньшей.

7. Выполнение 10 прыжков на высоту 30 см с подсчетом ошибок.

8. Удары на дальность и точность одновременно.

9. Определение времени полета мяча после удара.

Борясь с запредельным торможением, используют переключения на другие упражнения, а также разгрузки и паузы.

Методы приспособления двигательных навыков к влиянию внутренних и внешних условий

Стремясь приспособить сформировавшийся навык к влиянию внешних и внутренних условий, чрезвычайно важно применять его в многообразной обстановке. Выполнение технических приемов игры в различных условиях — главный метод их адаптации. Отсюда вытекает необходимость разнообразия тренировки футболистов (по характеру упражнений и нагрузок). Например, изменение места занятий в различной последовательности: манеж, заснеженное, гаревое, газонное поле и т. п.

Следует чаще менять условия и порядок выполнения упражнений, расположение оборудования и пр., например выполнять удары по мячу в начале, середине и конце занятия и т. д. Изменяют также стандартные условия путем введения ориентиров, дополнительных предметов, направляющих и регулирующих движения, например изменяют расположение переносных ворот — против солнца, по солнцу, против ветра, по ветру и т. п.

Чрезвычайно важно развивать у футболистов умение варьировать форму и характер выполнения движения в зависимости от возникающей двигательной задачи, умение переключаться с одних движений на другие, воспринимать ациклические упражнения от начала до конца как единое целое. Это достигается варьированием соединений различных приемов, исходных и конечных положений и др. Используется специальное оборудование в виде полосы препятствий и т. п. Варьирование технического приема достигается и в столкновении и во взаимодействии с меняющимися условиями занятий и состязаний, путем изменения механических условий, таких, как изменение размера мяча, его веса, упругости и пр.

Вариативность технического приема проистекает постепенно. Сформированный навык нередко может легко нарушиться под влиянием различных сбивающих моментов (устомление, постоянное и чрезмерное усложнение двигательной задачи, резкое изменение обстановки и т. п.). Никогда нельзя забывать, что способность накапливать адаптационные свойства вырабатывается не сразу, а постепенно.

Методы усвоения новых ритмов

Ритм — условие, улучшающее процесс формирования навыка. Управление динамикой и ритмом мышечных сокращений — одна из задач управления двигательным навыком. Футболист должен уметь регулировать и оценивать темп движений. При этом большую роль играют самооценка, самоконтроль, которые позволяют добиться устойчивых реакций.

Упражнения в переключениях с одного темпа на другой — средство усвоения ритмов. Сюда относятся такие упражнения, как ведение мяча на определенном отрезке (30 м) с заданной скоростью (за 5, 6, 7 сек. и т. д.), со сменой очередности переключений и др. Это и ему подобные упражнения выполняют в усложненных условиях для выработки умения сохранять постоянство темпа в затрудненных условиях, что всегда очень важно для борьбы с противником. Умением эффективно использовать переключение с одного темпа на другой славился известный в прошлом футболист В. Трофимов.

Футболист должен для повышения эффекта двигательной деятельности уметь использовать различные анализаторы. В первую очередь это относится к зрительным и слуховым ощущениям. Футболист должен уметь их оценивать.

Данное умение приходит при выполнении специальных упражнений (например, установление зрительного контроля для выполнения двигательной задачи «вслепую»).

Сопоставление темпа работы с информацией о времени, затрачиваемом на движение, при одновременном сопоставлении истинного времени с субъективными ощущениями также служит тем же целям. В качестве упражнений успешно используется жонглирование мячом.

Так как успешность образования и совершенствования двигательных навыков зависит от силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, необходимо при постановке двигательных задач футболистам учитывать тип нервной системы каждого игрока. Как указывает В. С. Фарфель, тренер может превратить слабую нервную систему в сильную; неуравновешенную, безудержную — в уравновешенную; инертную — в подвижную и т. д. Индивидуальный подход к каждому футболисту — главный метод решения этой задачи.

Методы совершенствования в тактике игры

В процессе игры футболисты решают две основные задачи: провести мяч в ворота команды противника возможно большее число раз и не пропустить мяч в свои ворота.

Для этого футболист при поддержке своих партнеров всеми возможными способами в рамках правил игры, преодолевая сопротивление защищающейся команды, пробивается к ее воротам или преграждает путь к своим воротам футболистам команды противника.

Таким образом, футболист в игре выполняет две функции — оборонительную и атакующую. Удельный вес выполняемых футболистом в каждой конкретной игре функций зависит от условий ее протекания, места, занимаемо-

го им в команде, полученного тактического задания, системы игры и т. д.

Для успешного выполнения оборонительной функции футболист должен обладать определенными тактическими умениями. Ему необходимо уметь угадывать направление атаки команды противника, в соответствии с этим взаимодействовать с партнерами, выбирать правильную позицию, своевременно нападать на атакующего, отбирать или перехватывать адресованный ему мяч, стремясь перейти от обороны к нападению.

Для выполнения атакующей функции футболист также должен обладать определенными тактическими умениями. Чтобы преодолеть оборону команды противника, футболисты прибегают к ведению мяча и обводке. Но, так как самостоятельно трудно пробиться к цели, они чаще всего достигают этого во взаимодействии. Передавая мяч друг другу, комбинируя передачи с ведением и обводкой, они быстрее достигают цели. Чтобы отвлечь при этом внимание занимающихся от главного направления атаки, футболисты широко используют маневр, передвигаясь в самых различных направлениях не только с мячом, но и без мяча.

В целях обороны и нападения команда в целом должна уметь длительное время удерживать у себя мяч, произвольно изменять темп игры.

Из всего этого можно заключить, что процесс совершенствования в тактике заключается в приобретении и тренировке разнообразных умений для выполнения задач атаки и обороны.

В практике особенно ценится умение футболистов:

а) выбирать выгодные позиции по отношению к партнерам и футболистам команды противника в борьбе за овладение мячом, для приема мяча и взятия ворот команды противника;

б) разумно комбинировать различные передачи мяча с его ведением и обводкой;

в) маневрировать по полю с мячом и без мяча;

г) правильно выбирать момент для самостоятельного решения тактических задач.

Все это футболист должен уметь делать в тесном взаимодействии с партнерами.

Основным методом тренировки в тактике является многократное повторение знакомых и разучиваемых уп-

ражнений, рассчитанных на совершенствование и расширение тактических умений футболистов.

В результате такой тренировки у футболистов образуются соответствующие ей двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

Для совершенствования тактических умений футболисты упражняются:

1) в передачах мяча — диагональных, поперечных, продольных, дугообразных (вперед и назад);

2) в передачах мяча — длинных, средних, коротких;

3) в передачах мяча — по земле, по воздуху;

4) в передачах мяча — на партнера, недоданных, в зону;

5) в ведении мяча и обводке;

6) в открывании — на скорость, с помощью финтов;

7) в перемещениях с мячом и без мяча;

8) в закрывании футболистов команды противника и закрывании зоны;

9) в выходах на перехват мяча;

10) в выборе момента для отбора мяча при приеме или контроле его другими футболистами;

11) в страховке и взаимостраховке;

12) в комбинациях передач мяча с ведением и обводкой, открыванием и закрыванием, перемещениями в парах, тройках, звеньях, линиях, из стандартных положений (начальный, штрафной, свободный, угловой удары, вбрасывание мяча, удар от ворот).

Совершенствование тактических приемов игры протекает в зависимости от места, занимаемого футболистом в игре, различных систем игры и методов (способов) ведения игры (атака широким фронтом, атака через центр, зонная защита и т. п.).

Совершенствование в тактике осуществляется при помощи игр, игровых и специальных упражнений, принципы использования которых изложены в главе «Планирование тренировки футболистов».

В тактике используются следующие упражнения:

спортивные игры: футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол;

игровые упражнения — 3×1 , 3×2 , 4×2 , 3×3 , 5×5 и пр.;

специальные упражнения:

- а) в передачах, ведении, обводке, перехватах мяча,
- б) в выборе позиции,
- в) в открывании и закрывании,
- г) в страховке и взаимостраховке,
- д) в комбинациях.

В результате многократного выполнения упражнений в определенной последовательности тактические приемы (навыки) и их комбинации совершенствуются, в командах устанавливаются прочные внутренние взаимные связи как между отдельными футболистами, так и между отдельными звеньями и линиями.

Установленные связи, в свою очередь, в процессе занятий и состязаний совершенствуются, создаются хорошо налаженные игровые ансамбли футболистов с характерным стилем игры.

Для совершенствования тактических связей занятия по тактике проводятся в парах, тройках, пятерках и других сочетаниях. Особое внимание обращается на совершенствование ближайших связей (вратаря с защитниками, защитников с полузащитниками, полузащитников с нападающими и т. д.). Однако это не значит, что совершенствованию дальних связей (вратаря с нападающими, защитников с нападающими и т. д.) уделяется мало внимания. Совершенствованию дальних связей, особенно в атаке, также придается большое значение.

Упражнения для совершенствования в тактике в большинстве случаев служат одновременно и совершенствованию в технике игры. Чтобы придать тому или иному упражнению тактический характер, лишь изменяют метод его подачи. Так, предлагая футболисту упражнение в передачах мяча, главное внимание обращают не на технику выполнения ударов и остановок мяча, а на направление и своевременность передач.

Вратари и защитники в большей степени совершенствуют тактические умения, связанные с успешным выполнением функций обороны, а нападающие — функций атаки. Полузащитник должен уметь выполнять обе функции.

К основным задачам тактической подготовки футболистов можно отнести:

- а) совершенствование в распределении сил футболистов в состязаниях;
- б) совершенствование в гибком использовании техники владения мячом;

в) совершенствование во взаимодействии в игре футболистов всех линий команды;

г) совершенствование в целесообразных переключениях в состязаниях от одних тактических комбинаций и систем игры к другим.

Для совершенствования в распределении сил в состязаниях рекомендуется применять следующие методические приемы:

1. Включение в занятия заданий на точное выполнение запланированного темпа. Упражнения имеют целью развить чувство темпа, умение равномерно поддерживать его на протяжении заданного времени и произвольно изменять в ходе игры, убыстряя или замедляя по мере надобности. Сюда относятся упражнения в смене быстрых передач мяча и перемещений с медленным розыгрышем и удерживанием мяча. Эти же упражнения являются средством использования сбивающих темп факторов и умения противостоять им.

2. Использование в игре «промежуточных финишей». В середине учебной игры можно, например, объявлять, что до конца игры остается минимум времени, а счет голов устанавливать ничейным или в пользу проигрывающей стороны. Это побуждает футболистов несколько раз в ходе упражнений резко повышать активность и интенсивность действий.

3. Отдаление времени окончания игры. Отдаление времени окончания учебной игры осуществляется неожиданно для футболистов. Все игры с гандикапом, когда засекреченная фора вынуждает футболистов значительную часть игры действовать с максимальным напряжением сил вне зависимости от достигнутого преимущества, преследуют ту же цель.

4. Последовательное включение в игру отдохнувших футболистов. Если футболисты одной стороны в учебной игре сравнительно легко добились преимущества и заметно снизили активность и интенсивность действий, то рекомендуется вводить в состав проигрывающей стороны новых или отдохнувших футболистов, которые в силах обострить спортивную борьбу.

5. Неоднократное введение футболиста в игру после кратковременного отдыха. Используется для развития быстроты вработываемости организма футболиста.

Для совершенствования в гибком использовании тех-

ники владения мячом рекомендуются такие методические приемы:

1. Проведение упражнений в усложненных условиях с требованиями правильного выбора технических приемов. К усложненным внешним условиям относят не только мокрое футбольное поле, сильный ветер, низкую температуру воздуха и т. п., но также и влияние на футболиста поведения зрителей, ответственность состязания, сложность условий зрительной ориентировки на футбольном поле и т. п.

Систематическое проведение упражнений в технике владения мячом, игр и игровых упражнений в усложненных условиях позволит футболистам оценить эффективность тех или иных приемов в самых разнообразных условиях состязаний.

2. Включение противодействий в индивидуальные упражнения футболистов по тактике, чтобы приблизить упражнения к условиям состязания. Противодействие может быть пассивным и активным. Способы противодействия должны быть максимально доступны. Активное противодействие вводится после того, как устранены основные ошибки в действиях футболиста. Интенсивность активного противодействия должна быть ниже игровой.

Способы пассивного и активного противодействия содействуют формированию сложных тактических навыков и в то же время способствуют воспитанию у футболистов уверенности в собственных силах.

3. Проведение учебных игр против команд, играющих по наиболее вероятным тактическим планам и системам будущих соперников, дает возможность футболистам опробовать рекомендуемые тактические приемы и системы игры в условиях, приближенных к предстоящему состязанию.

4. Выделение футболистам части тактической задачи для самостоятельного творческого решения. В процессе состязания существует много моментов, которые невозможно предусмотреть, когда обстоятельства требуют от футболиста проявления всех его творческих способностей и выполнения действий, не предусмотренных конкретной тактической схемой игры. Для того чтобы успешно развивать творческую инициативу футболистов, рекомендуется оставлять какую-то часть тактической задачи для самостоятельного ее решения футболистом.

Для совершенствования футболистами взаимодействий в игре следует использовать:

1. Усложнение внешних условий, и в частности применение временных и пространственных ограничений: футболистам, овладевшим какой-либо тактической комбинацией, например, целесообразно уменьшать время для ее проведения. Пространственные ограничения можно использовать в двух планах: ограничение участка поля, на котором взаимодействуют футболисты, что усложняет решение задачи, и взаимодействие по всему полю, что усложняет ориентировку и оценку игровых ситуаций.

Особое внимание следует уделять совершенствованию взаимодействий в условиях значительного утомления.

2. Периодическое включение в основной состав команды запасных игроков с заданием взаимодействовать с партнерами по принятому тактическому плану. Чтобы обеспечить уверенное вхождение запасных в основной состав, рекомендуется в подготовительный период периодически вводить их в двухсторонние и товарищеские игры, требуя от них взаимодействия с партнерами по заранее разученному плану.

3. Новые тактические приемы, комбинации и системы игры. Выбор новых тактических приемов и комбинаций должен органически вытекать из принятой командой системы игры. Освоив расположение и порядок взаимодействия в рамках этой системы, футболисты продолжают последовательно расширять круг своих тактических умений.

При переходе на новую систему игры пересматривается весь арсенал тактических приемов и комбинаций и взаимодействия в них футболистов.

Для совершенствования в гибком переключении от одной системы игры к другой в ходе состязания надо применять следующие методические приемы:

1. Переключение футболистов от выполнения одних тактических заданий к другим по заранее условленным сигналам. Рекомендуется постепенно усложнять восприятие футболистами сигналов, идя от звуковых к зрительным, от одиночных однозначных к системам сигналов, требующих правильного выбора и дифференцировки. Чтобы излишне не вмешиваться в ход упражнений, можно обусловить заранее, что немедленный переход от вы-

полнения одних тактических заданий к другим совершается в определенный момент состязания.

2. Использование элементов неожиданности в игре для творческого изменения тактических действий в определенной последовательности:

а) неожиданное применение в игре не предусмотренных планом игры систем и их вариантов;

б) неожиданное применение недавно освоенных тактических приемов, комбинаций или систем игры;

в) применение в игре совершенно незнакомой тактической комбинации или системы игры.

3. Проведение учебных и товарищеских состязаний с командами, значительно отличающимися друг от друга по характеру, стилю и способу ведения игры.

В процессе подготовки к соревнованиям рекомендуется проводить состязания с командами, применяющими различные системы игры, что вынуждает футболистов творчески осмысливать свои действия.

Разминка

Разминка — одно из главных средств, приводящих футболиста в состояние мобилизационной готовности к соревнованиям и занятиям. Разминка должна выполнять следующие функции:

содействовать приведению в оптимальное состояние всех физиологических функций и систем организма футболиста с учетом требований, необходимых для успешного выполнения предстоящей деятельности;

проверять степень приспособляемости всех созданных заранее элементов динамического стереотипа к предстоящим условиям деятельности;

способствовать регулированию состояния возбудимости, ослаблять его при излишнем возбуждении или же увеличивать в зависимости от состояния спортсмена.

Разминка в занятиях

Содержание разминки футболистов варьируется в каждом конкретном занятии в зависимости от состояния футболистов и их индивидуальных особенностей. В то же время разминке присущи некоторые общие черты.

Интенсивная и длительная по времени разминка проводится при холодной погоде перед упражнениями, требующими больших напряжений с внезапными «включениями» (скоростные, соревновательного характера, сильные удары, ведение мяча с ускорением и т. п.). Короткая и менее интенсивная разминка применяется в жаркое время года перед упражнениями, обеспечивающими по своей направленности постепенное втягивание организма в работу (жонглирование мячом, передачи мяча с умеренной интенсивностью их выполнения и т. п.). Подбираемый для разминки комплекс упражнений должен соответствовать характеру предстоящей работы.

Наиболее активная разминка дается на следующий день после дня отдыха. Это закономерно, если учесть значительную интенсивность протекания тормозных процессов в организме футболиста, приходящих в связи с отдыхом на смену процессам возбуждения. В этот день, как правило, футболисты разминку проводят не самостоятельно, а под непосредственным руководством тренера.

Особенно энергично осуществляется разминка после неудачного выступления футболистов в состязании. В таких случаях разминка помогает устранить следы психологического угнетения, создает положительный эмоциональный фон и настраивает футболистов на рабочий лад для выполнения последующих упражнений.

В подготовительном периоде разминка проводится преимущественно под руководством тренера. Позднее, особенно в середине и во второй половине соревновательного периода, все чаще и чаще футболисты выполняют разминку самостоятельно.

Занятия в подготовительном периоде тренировки зачастую состоят из четырех частей. В этом случае задача функциональной подготовки организма к предстоящей работе в значительной мере решается в подготовительной части занятия. В соревновательном периоде подготовительная часть занятия полностью заменяется разминкой.

Разминка перед состязанием

Разминка перед состязанием способствует установлению оптимальных взаимоотношений между деятельностью центральной нервной системы и структурой пред-

стоящего движения, содействует повышению функциональных возможностей организма и подготовке двигательного аппарата, а также созданию у спортсмена состояния боевой готовности. Применение разминки перед состязанием сглаживает явления «мертвой точки» и сокращает период вработываемости организма.

Произвольно отрегулировать характер действий одной команды в состязании не представляется возможным, ибо это зависит от тактического плана другой команды. В соответствии с тактическим планом или под влиянием различных внутренних и внешних раздражителей действия футболистов в состязании принимают самое различное течение. Может быть очень бурное начало и относительно спокойное окончание или, наоборот, спокойное начало и бурное окончание и т. п. Следовательно, в самом состязании соблюсти принцип постепенности чередования действия невозможно. На помощь приходит специальная разминка футболистов. Она проводится перед игрой и в перерыве между ее первой и второй половинами.

Футболисты являются на состязание за 45 мин. до его начала, снимают одежду и обувь и в течение 15—20 мин., расположившись как можно удобнее, отдыхают. Затем надевают спортивную форму и приступают к разминке.

Разминка начинается с различных упражнений гимнастического типа, подобранных и выполняемых футболистами самостоятельно. Обычно выполняют: махи ногами, руками, вращения головой, туловищем, наклоны, приседания, прыжки и т. п. При выполнении упражнений происходит постепенное увеличение амплитуды движений, нарастание их трудности и интенсивности. Сначала упражнения проделывают в раздевалке или в специально отведенных местах. После этого футболисты выходят на футбольное поле, где продолжают разминку уже с мячом. Существуют две формы разминки.

Первая форма. Вратарь становится в ворота, вначале принимает мяч стоя, затем в падении, а к концу разминки делает несколько бросков за мячом в полную силу, что позволяет ему «настроиться» на предстоящую игру и потом сразу в нее включиться.

Нападающие начинают сразу же производить удары по мячу, сначала посылая мяч в ворота не сильно, а к концу разминки в полную силу. Удары производятся после коротких (5—10 м) пробежек.

Полузащитники пользуются для разминки различными короткими и средними передачами и остановками мяча на дистанции 10—20 м с перемещениями, а также жонглируют мячом, постепенно усиливая темп.

Защитники включают в разминку длинные передачи мяча, его прием и остановку. Темп выполнения упражнений нарастает постепенно.

Вторая форма. Футболисты (кроме вратаря) в течение отведенного на разминку времени интенсивно перемещаются по полю, борясь за мяч.

Время разминки рассчитывается так, чтобы после нее приступить к игре не позднее чем через 3—5 мин.

В тех случаях, когда состязанию предшествует какая-либо церемония, разминка проводится после ее окончания. Длительность разминки до игры — 25—30 мин. вместе с упражнениями гимнастического типа.

Первую часть перерыва между первой и второй половинами игры футболисты пассивно отдыхают. Во второй половине перерыва футболисты выполняют упражнения гимнастического типа, различные встряхивания мышц, упражнения в чередовании напряжений с расслаблением, чтобы вновь привести организм в рабочее состояние.

Футболисты, медленно входящие в работу, выполняют интенсивные и более длительные разминки. Им подбирают специальные упражнения в зависимости от тонуса и состояния мышц.

Игрокам, предрасположенным к травмам, необходима длительная разминка с большим количеством упражнений на расслабление (например, бег в медленном темпе с мячом и без мяча, бег с ускорениями, упражнения гимнастического типа для различных групп мышц, жонглирование мячом и т. п.).

Футболистам с повышенной возбудимостью предлагают упражнения длительные с умеренной интенсивностью, футболистам с пониженной возбудимостью дается интенсивная разминка.

Методы теоретической подготовки

На всех этапах подготовки футболистов решаются задачи повышения их общих и специальных знаний.

В течение всего года с футболистами проводятся теоретические занятия, соответствующие общепринятым

программам, а также расширяющие общие и специальные знания игроков. Для проведения теоретических занятий весь личный состав команды разбивается на группы соответственно уровню подготовки футболистов.

Теоретические занятия намечаются в дни практических занятий. Наиболее благоприятным временем для проведения теоретических занятий является подготовительный период. Однако теоретические занятия продолжаются и весь основной период.

Теоретические занятия (лекции и т. п.) проводятся тренерами команд, приглашенными лекторами или докладчиками, футболистами, разработавшими ту или иную тему по заданию тренера.

Обсуждение предстоящих игр и установки на них, а также разборы прошедших игр осуществляются с обязательным присутствием всех игроков команды.

Наиболее целесообразно окончательную установку на предстоящую игру делать в день состязания, а разбор прошедшей игры — через день после нее. Не рекомендуется проводить разбор прошедшей игры и обсуждение установки на предстоящую игру в один и тот же день.

Во время обсуждения предстоящих игр и установок на них, а также при разборах прошедших соревнований надо использовать макет футбольного поля, кинофильмы и другие наглядные пособия.

Весь процесс тренировки должен носить воспитывающий характер. Своевременное начало занятий и состязаний, их высококачественная организация и проведение, требовательность к занимающимся, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил соревнований, планов тренировки и заданий тренера, преодоление трудностей, неизбежно возникающих в процессе занятий и состязаний, личный пример тренера и руководителя команды — вот неполный перечень наиболее важных средств воспитания и самовоспитания футболистов.

В процессе занятий футболом тренеры всячески поощряют стремление футболистов к завершению своего общего и специального образования, повышению производственной квалификации, расширению политических знаний, активному участию в общественно-политической жизни страны. Воспитание сознательных и активных строителей коммунистического общества — главная направленность всего процесса тренировки футболистов,

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ

Учебно-тренировочная работа в футбольных коллективах немыслима без хорошей постановки идейно-политического воспитания спортсменов, тщательно продуманной организации политико-воспитательной работы.

Целью физического воспитания, органической части коммунистического воспитания, является подготовка всесторонне развитых, здоровых, жизнерадостных и сознательных строителей коммунистического общества, горячих патриотов своей Родины. Футбольные коллективы в своей работе неуклонно стремятся к этой цели, основным путем к достижению которой является воспитывающее обучение.

В процессе обучения и тренировки тренер не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки. Он всеми мерами содействует формированию у них коммунистического сознания, положительных черт воли и характера.

Воспитательная работа в футбольной команде является продолжением той работы по воспитанию молодежи, которая ведется семьей, школой, партийными, комсомольскими и другими общественными организациями.

В футбольные коллективы высокого класса, как правило, приходят спортсмены с уже сложившимися взглядами и убеждениями, склонностями и привычками. Перед тренером стоит задача выявить эти взгляды и привычки, продолжить их развитие в нужном направлении, воспитать у своих учеников передовые черты советского человека.

Средства и методы воспитательной работы в футбольных командах многообразны. В качестве примера сошлемся на опыт политико-воспитательной работы в футбольной команде класса «А» «Крылья Советов» (Куйбышев).

В команде систематически изучаются важнейшие материалы, характеризующие общественно-политическую и спортивную жизнь в нашей стране и за рубежом.

Команда постоянно поддерживает связь с обществом по распространению научных и политических знаний, приглашает в команду лекторов с докладами и беседами. Вот, например, на какие темы проводились в 1967 г. в команде лекции и беседы: «В. И. Ленин — великий вождь и стратег победоносного Октября», «Куйбышевцы на фронтах Великой Отечественной войны», «О мировом коммунистическом и рабочем движении на современном этапе», «Развитие космонавтики в СССР», «Встреча с замечательными людьми нашего города» (была проведена встреча с участником партизанского отряда Медведева тов. Кочетковым, который рассказал о партизанском движении в тылу врага и о замечательном разведчике Кузнецове), «Классики марксизма-ленинизма о физическом воспитании», «Спорт и политика», «Спорт. Его законы и мораль», «Уроки олимпийских игр», «Черпая в спорте вдохновение», «Спорт и труд», «Большой спорт», «Спорт и религия».

По прослушанному материалу проводятся коллективные собеседования, в которых игроки команды проявляют большую активность и повышенный интерес к изучаемым проблемам.

Все игроки команды подписываются на газеты и журналы. Это позволяет им своевременно знакомиться с материалами о внутренней жизни страны, международном положении, развитии спорта в нашей стране и за рубежом.

Большую воспитательную роль играют встречи футболистов с любителями футбола, перед которыми игроки и тренеры отчитываются за результаты выступлений на первенстве страны и делятся своими дальнейшими планами. В процессе этих встреч члены команды получают много критических и деловых замечаний и используют их для совершенствования своей подготовки, благодаря чему повышается ответственность команды перед общественностью города.

В летний период игроки команды часто выезжают в пионерские лагеря, где проводят с пионерами беседы о спорте, помогают им в организации и проведении соревнований.

Внутренняя жизнь команды освещается на страницах стенной печати. Часто организуются также выступления футболистов по радио и телевидению.

Подавляющее большинство футболистов учится в высших учебных заведениях.

В команде систематически проводятся коллективные посещения театров, музеев, достопримечательных и исторических мест Куйбышева и других городов. Совершаются коллективные поездки по Волге.

Тесный контакт команда поддерживает с коллективом Куйбышевского драматического театра имени А. М. Горького. Футболисты неоднократно встречались с режиссерами театра, артистами, драматургами. На этих встречах обсуждались вопросы воспитания молодежи в искусстве и спорте. После посещения спектаклей проводились творческие дискуссии. Так, совместно с артистами игроки команды обсудили спектакль «Ричард III», который получил высокую оценку во время гастролей театра в Москве.

Куйбышевская футбольная команда «Крылья Советов» живет полнокровной жизнью. И не случайно команда считается подлинной кузницей футбольных талантов. Из этого коллектива вышли такие замечательные в прошлом и настоящем футболисты, как К. Крижевский, В. Ворошилов, В. Карпов, А. Гулевский, Г. Хусаинов, Н. Осянин, В. Бреднев, Б. Кох и др.

Большим подспорьем тренеру в воспитательной работе является коллектив, который постоянно оказывает благотворное влияние на каждого из его членов. С помощью такого сплоченного коллектива тренер воспитывает у игроков высокие нравственные качества (чувство дружбы и коллективизма, честность, самоотверженность и др.).

Дружба и товарищество советских спортсменов — это высокая идейная дружба. В основе ее лежит общность интересов — служение своей социалистической Родине. А дружба, как известно, имеет большое значение для успешного выступления команды на соревнованиях.

Для создания атмосферы дружбы в футбольных командах необходимо бороться со всякого рода попытками проводить резкую грань между основными и запасными футболистами, новичками и «старичками» и т. п.

Одним из средств укрепления дружбы и товарищества в команде является широкое привлечение футболистов

к работе по передаче своего опыта молодежи, к активной общественной деятельности.

Укреплению и дальнейшему развитию коллективизма, дружбы и товарищества способствует вся организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Футболисты всегда должны подчинять свои личные интересы интересам коллектива. Попытки отдельных футболистов поставить свои личные интересы выше всего следует самым решительным образом осуждать.

Создание дружной, спаянной футбольной команды — одна из важнейших задач воспитательной работы.

Особое внимание тренер уделяет сознательности и дисциплинированности футболистов, в воспитании которых большую роль играет личный пример тренера, как старшего товарища. Например, всю свою жизнь посвятил футболу заслуженный тренер СССР Б. А. Аркадьев. Внутренняя собранность, подтянутость, аккуратность, высокая требовательность его к себе и занимающимся всегда оказывали на них огромное влияние. С чувством глубокого уважения и признательности отзываются об Аркадьеве все его ученики.

Нетерпимое отношение к различным проявлениям недисциплинированности должно стать законом в коллективе. Чувствуя ответственность не только за свое личное поведение, но и за поведение всего коллектива, занимающиеся не оставят безнаказанным ни одного случая нарушения дисциплины или спортивного режима. Требование сознательной дисциплины относится ко всем без исключения футболистам.

Тренер должен привить футболистам и необходимые культурно-гигиенические навыки (умение вести себя на занятиях, соревнованиях, собраниях, в коллективе, ежедневное выполнение утренней гимнастики, самомассажа и т. п.).

Высокие нравственные качества и полезные привычки успешно развиваются, когда спортсмены закаляют свою волю. В этом им помогает тренер.

Требую от футболистов активности, настойчивости и организованности, целесообразно научить их действовать самостоятельно: самостоятельно заниматься, изучать те или иные технические и тактические приемы и т. п. Задания на преодоление трудностей в процессе занятий и соревнований воспитывают у спортсменов необходимые

морально-волевые качества. Целесообразно также на конкретных примерах показывать занимающимся, как те или иные известные футболисты достигли выдающихся спортивных результатов.

Встав на путь спортивного совершенствования, занимающиеся с первых же шагов приучаются строго соблюдать распорядок занятий, неукоснительно выполнять правила поведения, уважать традиции спортивного коллектива. Они приобретают такие ценные качества, как настойчивость, умение добиваться поставленной цели, инициативность, что, безусловно, сказывается на дальнейшем формировании их характера.

Воспитательная работа среди футболистов происходит на протяжении всех периодов обучения и тренировки. При этом тренер ставит перед занимающимися все новые и новые задачи, которые требуют от них различного напряжения физических и духовных сил.

Однако не следует думать, что занятия спортом могут сами по себе развить у футболистов нужное качество. Спортивные занятия способствуют развитию и укреплению многих важных качеств, но для этого необходимо, чтобы занятия футболом и соревнованиями имели необходимую педагогическую направленность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, и наказание. Очень важным методом является и метод упражнения, т. е. регулярного повторения тех или иных действий. Применяя разные методы, тренер руководствуется одним из важнейших принципов воспитания — воспитание в коллективе, через коллектив. Метод коллективного воздействия на того или иного спортсмена осуществляется при руководящей роли тренера, который обеспечивает коммунистическую направленность и планомерность воспитательных мероприятий и согласует их с мероприятиями, проводимыми учебным заведением или предприятием, где учится или работает футболист.

Кроме того, в футбольных командах систематически проводятся плановые массово-политические мероприятия, являющиеся важным звеном воспитательной работы.

Основными средствами массово-политической работы являются лекции, беседы, экскурсии, культпоходы в театры и кино, на выставки, соревнования и т. п. Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие

собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развертываются критика и самокритика.

Воспитательная работа в команде должна вестись повседневно и не заменяться отдельными культурно-массовыми мероприятиями.

Воспитание может иметь успех лишь при индивидуальном подходе к каждому занимающемуся при учете его привычек и особенностей характера. Чтобы правильно применять меры воспитательного воздействия, надо внимательно изучить и хорошо знать каждого члена коллектива.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учебе, тренировке, к выступлению в соревнованиях зависит прежде всего от уровня их идейно-политической подготовки. Чем он выше, тем сознательней и дисциплинированной футболист.

В связи с этим очень важно сочетать учебно-тренировочную работу с идейно-политическим воспитанием занимающихся и четкой организацией политико-воспитательной работы в команде.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться так, чтобы они прививали футболистам социалистическое отношение к труду, воспитывали трудолюбие. Занятия необходимо проводить регулярно в соответствии с планом учебной работы и начинать в точно намеченное время. На занятиях и соревнованиях должна быть обеспечена высокая организованность и дисциплина. От всех занимающихся надо требовать активного выполнения упражнений.

Несерьезное отношение к занятиям со стороны кого бы то ни было следует решительно осуждать.

Тренер обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающихся необходимо привлекать к уборке инвентаря после занятий, организации общественного контроля за местами занятий, дежурству и т. п. Футболистам надо содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

Занимаясь с футболистами, тренер должен активно содействовать воспитанию идейных и целеустремленных граждан, преданных делу Коммунистической партии, готовых к труду и защите Родины.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ И ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ

Основной тенденцией, характеризующей развитие современного футбола, является выдвижение на одно из ведущих мест психологического фактора, который влияет как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступления в соревновании.

В настоящее время психологическая подготовка спортсмена рассматривается как сложное понятие, включающее в себя: а) общую психологическую подготовку и б) психологическую подготовку к предстоящему состязанию.

Деление психологической подготовки на два вида в известной степени условно, так как оба они взаимосвязаны и пронизаны различными взаимовлияниями. Действительно, трудно говорить о психологической подготовке к предстоящему состязанию, если эта подготовка не имеет под собой фундамента общей психологической подготовки. Не приходится говорить и об эффективности мероприятий, решающих вопросы одной только общей психологической подготовки без специальной. И тем не менее каждый вид психологической подготовки решает свои специфические, строго определенные задачи.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой хотя бы потому, что она проводится в полном единении с каждым из этих видов подготовки на протяжении всего процесса спортивного совершенствования футболиста.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

1. Воспитание высоких моральных черт и качеств личности спортсмена.

2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специализированных восприятий — «чувства мяча», «чувства времени», «чувства пространства».

3. Развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения и т. д.

4. Развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации.

5. Развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий противника и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания.

6. Развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

7. Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности.

8. Развитие волевых качеств личности футболиста.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕМУ СОСТЯЗАНИЮ

Особенности состояния психологической готовности

Состояние мобилизованности, или психологической готовности, футболистов к предстоящей игре характеризуется прежде всего наличием ярко выраженного стремления одержать победу, большой целеустремленностью. Как и всякое спортивное состязание, футбольный матч требует от каждого футболиста максимального напряжения воли, которое становится возможным лишь тогда, когда футболист активно стремится во что бы то ни стало добиться победы. Чем активнее это стремление, чем целеустремленнее футболист, тем к большим напряжениям воли он способен в процессе игры.

Не менее важным условием психологической готовности является уверенность футболиста в возможности добиться успеха, которая возникает на основе его уверенности в своих силах и силах своей команды.

Если стремление одержать победу сопровождается соответствующей степенью уверенности в возможности ее достигнуть, уверенности в своих силах, предыгровое

состояние спортсмена чаще всего характеризуется наличием эмоционального подъема и так называемых стенических (положительных) эмоций, повышающих работоспособность и содействующих достижению максимальных результатов. Футболист легче преодолевает сильное возбуждение, которое нередко возникает перед ответственными соревнованиями, и вступает в соревнование в состоянии полной мобилизованности, которая характеризуется наиболее благоприятным уровнем физиологических процессов в организме, что дает футболисту возможность в наибольшей степени использовать свои резервные силы. Временные неудачи в ходе состязания не снижают его воли к победе, а, наоборот, мобилизуют и заставляют еще активнее продолжать соревновательную борьбу. Чем ответственнее игра и выше сознание ответственности за ее результаты, тем выше должно быть у игроков чувство уверенности в своих силах и силах своей команды.

Отрицательные состояния футболистов („психологические барьеры“) и причины их возникновения

В тех случаях, когда сознание необходимости одержать победу и чувство ответственности за ее достижение не сопровождаются достаточной степенью уверенности в своих силах и в возможности выиграть, у футболиста могут возникнуть отрицательные состояния, затрудняющие успешное выполнение спортивных действий. В этих случаях перед состязанием может возникнуть состояние подавленности, резко снижающее активность футболиста, или состояние перевозбуждения, «стартовой лихорадки». Эти состояния иногда не может преодолеть даже спортсмен с достаточно развитыми волевыми качествами. Во время игры он не может решительно действовать в ответственные моменты, легко теряется, испытывает неблагоприятные астенические (отрицательные) эмоции, при которых снижается работоспособность.

Снижение уверенности в своих силах может возникнуть у спортсменов в связи с преувеличенно высокой оценкой сил и возможностей противника. Считая, хотя бы и необоснованно, что силы противника превосходят его силы, футболист может испытывать сомнения в воз-

возможности победы. Чаще это наблюдается перед ответственными играми, когда у спортсмена, остро переживающего чувство ответственности за исход спортивной борьбы, в связи с очень высокой оценкой сил противника невольно возникает мысль о возможности поражения. Если спортсмен своевременно не преодолел эту мысль, она возникает в его сознании все чаще и чаще. Спортсмен начинает испытывать боязнь поражения, которая подавляет его активность, в результате чего он играет ниже своих возможностей.

Навязчивую, но необоснованную мысль о возможности поражения и боязнь его может вызвать у некоторых спортсменов чрезмерное обострение чувства ответственности за исход наиболее важного соревнования. Данное состояние наблюдается иногда у футболистов, не имеющих достаточного опыта участия в таких соревнованиях. В этих случаях укрепление уверенности футболиста в своих силах имеет особенно большое значение.

Сильное возбуждение и излишнее нервное напряжение, которые могут привести к нервному утомлению до начала игры, возникают в ряде случаев при излишней сосредоточенности мыслей футболиста на предстоящей игре, и особенно на ее результатах. При этом сильное возбуждение может возникнуть при чрезмерной концентрации мыслей как на возможном поражении, так и на желаемой победе. Постоянная направленность всех мыслей футболиста на результат игры нередко ведет к излишней эмоциональности, вызывает неустойчивость чувств футболиста и мешает ему сосредоточиться на продумывании предстоящих игровых действий.

Очень сильное возбуждение, связанное в ряде случаев со снижением уверенности в своих силах, возникает при чрезмерной и неправильной стимуляции футболистов с целью повышения их мобилизованности. Слишком частые напоминания о необходимости выиграть и о важности победы приводят к тому, что мысли игроков сосредоточиваются не на предстоящих игровых действиях, а только на результате игры и его последствиях. Стремление одержать победу становится очень сильным. Но из-за сильного возбуждения и невозможности сосредоточить внимание на игровых действиях активность футболистов хотя и повышается, но приобретает неорганизованный, хаотический характер, отчего становится невозможной

быстрая и правильная ориентировка в игровых положениях, снижается контроль сознания над выполняемыми движениями и действиями, что, в свою очередь, приводит к техническим и тактическим ошибкам.

Отрицательной формой психологических состояний футболиста, снижающей его активность и работоспособность, является состояние демобилизованности и самоуспокоенности, которое возникает при наличии полной уверенности в достижении победы и одновременном снижении сознания личной ответственности за результат игры. Это состояние наблюдается перед состязанием, в котором футболистам предстоит борьба со значительно более слабым, по их мнению, соперником. Оно может возникнуть также после крупных побед над сильным противником. В этих случаях у спортсменов снижается стремление к спортивной борьбе, а вместе с тем и готовность к высоким напряжениям воли. Поэтому такие психические состояния могут привести к поражению сильной команды от значительно более слабой команды.

Наконец, возможны случаи, когда у спортсмена совсем нет активного стремления к борьбе и победе. Это возможно при отсутствии достаточно действенных мотивов, побуждающих активно стремиться к борьбе и победе. Наиболее часто это имеет место у спортсменов со слабо развитыми моральными чувствами, у которых отсутствуют общественные мотивы спортивной деятельности. Руководствуясь лишь узколичными, эгоистическими интересами, они не могут испытывать активного стремления участвовать в соревнованиях, в которых они лично не заинтересованы, участвовать в которых им в силу тех или иных обстоятельств невыгодно.

В процессе психологической подготовки необходимо учитывать возможность появления у футболиста того или иного из этих отрицательных состояний. Зная вызывающие их условия и причины и устраняя эти причины, тренер может предотвратить возможность их появления.

Повышение целеустремленности и стремление одержать победу

Мотивы, побуждающие спортсменов стремиться к победе, разнообразны. В зависимости от характера мотивов степень активности этого стремления может быть большей или меньшей.

Наиболее действенными мотивами являются сознание общественного долга и ответственности перед коллективом, возникающее на основе сознания общественного значения победы, а также спортивные эмоции, чувство спортивной чести, вызывающее горячее желание одержать победу. Личное самолюбие, осознание важности целей, стоящих перед спортсменом, и прочие побуждения личного характера могут иметь значение лишь дополнительных мотивов, так как сами по себе не могут обеспечить достаточно устойчивых волевых усилий высокой интенсивности.

Мобилизуя команду на предстоящую игру, следует учитывать индивидуальные особенности каждого футболиста. Основное значение при этом имеет повышение сознания ответственности за результат игры в тех случаях, когда оно недостаточно высоко, и воздействие на чувство спортивной чести и соревновательные эмоции, которые в той или иной степени присущи каждому спортсмену. Необходимо также повышать интерес к самой игре, ставя перед командой задачи, которые могут увлечь ее.

В тех случаях, когда сильной команде предстоит игра с более слабым противником, важной задачей психологической подготовки футболистов является преодоление у них состояния самоуспокоенности, излишней уверенности в легком достижении победы, состояния демобилизованности. Для этого необходимо заранее разъяснять и напоминать игрокам, какое значение может иметь победа или поражение для итогов сезона. Следует напоминать игрокам о случаях проигрыша команды более слабому коллективу и разъяснять, что, когда спортсмен вступает в игру без достаточной целеустремленности и активного стремления одержать победу, состояние его организма, особенности протекания корковых процессов и вегетативных функций не обеспечивают предельно высокой работоспособности организма, вследствие чего сильная команда может проиграть более слабой.

Важное значение для мобилизации команды могут иметь специальные задания отдельным игрокам, звеньям и всей команде, представляющие для них известные трудности. В ряде случаев можно воздействовать на личное самолюбие игроков, вызывая у них соревновательные эмоции.

При любых состояниях игроков нельзя применять для повышения их мобилизованности так называемых «накачек», угроз в случае проигрыша и всевозможных обещаний при победе. Все эти меры вызывают чрезмерную направленность мыслей спортсмена на результат предстоящей игры, что всегда вызывает излишнее возбуждение игроков во время игры, дезорганизуя их деятельность, снижающее контроль за действиями на поле и приводящее к тактическим ошибкам.

Для предупреждения нервного переутомления и перенапряжения не следует злоупотреблять частыми напоминаниями о значении результата игры, о необходимости обязательно выиграть. Следует отвлекать игроков от излишней сосредоточенности на мыслях о предстоящей игре и ее результате. Хорошими средствами для этого являются прогулки, посещение театров, кино, веселые подвижные игры, чтение книг и т. п.

Особое значение при психологической подготовке футболистов имеет продумывание ими в предыгровые дни плана своей игры. Чем лучше продумает футболист свою игру во взаимодействии с партнерами и яснее представит себе ход игры и ее отдельные моменты, тем активнее, целеустремленнее и увереннее будет его игра.

Укрепление у футболистов уверенности в своих силах

Уверенность в своих силах воспитывается у футболиста на основе многократной проверки их в состязаниях, во время которых он проверяет свои силы и возможности, убеждается в устойчивости и результативности своего мастерства. Важнейшее значение для воспитания уверенности имеет опыт участия в ответственных играх с сильным противником. Для сохранения у футболиста уверенности перед ответственной игрой необходимо прежде всего состояние высокой тренированности и хорошее физическое самочувствие. Недостаточная тренированность, утомление, не очень хорошее физическое самочувствие в большинстве случаев сопровождаются снижением уверенности, которое особенно отчетливо выступает во время самой игры.

Укрепление уверенности в процессе психологической подготовки к предстоящему состязанию достигается

прежде всего правильной оценкой сил команды противника. Если недооценка противника легко приводит к самоуспокоенности, то переоценка может вызвать неуверенность в своих силах. Поэтому в дни подготовки к игре тренер должен по мере возможности точнее определить сильные и слабые стороны противников, сопоставляя их с сильными и слабыми сторонами своих игроков. Разбирая с футболистами план предстоящей игры, тренер должен сосредоточивать их внимание на преимуществах своей команды, не подчеркивая сильных сторон команды противника и анализируя их лишь для разработки и обоснования тактических планов.

Задания, даваемые перед игрой, не должны превышать возможности футболистов, должны быть ясными и конкретными, чтобы каждый футболист мог представить ход предстоящей игры и свои действия при выполнении задания. Как бы ни была сильна команда противника, тренер должен убедить своих игроков, что у них есть все возможности хорошо провести игру, что они могут победить, но для этого нужно играть уверенно, не теряя самообладания. Можно привести примеры, когда менее сильная команда одерживала победу над более сильной благодаря воле к победе и уверенной игре.

Наконец, для укрепления уверенности необходимы организованность и спаянность команды, взаимопонимание игроков и их готовность к взаимопомощи. Поэтому, всемерно укрепляя у игроков чувство дружбы и товарищества, нельзя допускать в предыгровые дни разногласий среди игроков, а тем более ссор и скрытой вражды. Каждый футболист должен иметь уверенность в том, что во время игры партнеры поддержат его и помогут в трудный момент.

Особенно важно сохранить уверенность и мобилизованность футболистов в день игры. Спокойная обстановка, спокойное поведение тренера, в котором проявляется его убеждение в победе своей команды, успокаивают футболистов и повышают их уверенность.

Длительные установки, беспокойное поведение тренера, проявляемое им сомнение в силах игроков оказывают отрицательное влияние на них, усиливают их волнение, вызывают раздражение, снижают уверенность и готовность к игре. Отрицательно влияют на состояние игроков неуместные вмешательства посторонних лиц, их со-

веты, предположения и т. п. В день перед игрой необходимо избегать всего, что может повысить возбуждение игроков. Поскольку даже радостные известия вызывают дополнительное возбуждение, следует избегать также и их.

Все указания тренера должны касаться того, что обязан сделать игрок. Нельзя в этот день напоминать игрокам об их недостатках, говорить о возможных ошибках и предостерегать от них. Нельзя также, желая успокоить взволнованных игроков, упоминать о том, что в крайнем случае возможен ничейный результат. Слова тренера о недостатках, ошибках, возможности ничьей могут оказать внушающее воздействие, и игроки невольно сделают те ошибки, от которых предостерегал тренер, сами того не замечая, снизят свои усилия или окончат игру с ничейным результатом, когда можно было бы одержать победу.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ

Определение воли и волевых качеств

Воля выражается в сознательном управлении своим поведением при преодолении трудностей и препятствий, возникающих на пути к достижению поставленных целей. Так как трудности и препятствия чрезвычайно разнообразны по своему характеру и содержанию, многообразны и волевые проявления человека.

Качественные особенности проявлений воли называются волевыми качествами.

Основными волевыми качествами являются: решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность, дисциплинированность.

Высокое развитие этих качеств необходимо футболистам, так как только при их наличии они могут достигнуть высокого технического и тактического мастерства и в максимальной степени использовать его во время состязаний, успешно преодолевая все трудности, присущие игре в футбол.

Развитие волевых качеств у футболистов не может происходить стихийно. Оно требует специальных мероприятий и условий, которые должны быть обеспечены тренером.

**Формирование коммунистического
мировоззрения и воспитание
коммунистической морали —
основа воспитания воли**

Важнейшее значение при воспитании воли футболиста имеет формирование мотивов, побуждающих спортсмена к достижению поставленных целей и задач. Мотивами деятельности человека всегда являются его взгляды, убеждения, мысли и чувства. Общественные чувства, сознание общественного долга должны быть основными мотивами, заставляющими советского футболиста в максимальной степени напрягать свою волю для одержания победы. Поэтому формирование коммунистического мировоззрения, воспитание коммунистической морали, социалистического патриотизма, сознания долга и ответственности, коллективизма, спортивной чести являются основой воспитания волевых качеств советских спортсменов. При недостаточном развитии общественных чувств у футболистов главным стимулом спортивной деятельности могут стать узкоэгоистические интересы (например, честолюбие, корыстолюбие и т. д.), противостоящие общественным интересам, интересам коллектива. Это неизбежно приводит к снижению волевых качеств. Игроки, не имеющие твердых моральных установок и принципов, при отсутствии заинтересованности в одержании победы снижают волевые усилия и играют ниже своих возможностей.

Идейно-политическое воспитание игроков является одной из важнейших задач тренера.

Основные формы этой работы установлены утвержденными планами и программами работы тренеров, и их применение является обязательным. Но эффективность использования этих форм воспитания зависит от того, насколько умело они применяются и насколько связана воспитательная работа с практическими задачами коллектива. Для повышения эффективности воспитательной работы необходимы:

а) более широкое вовлечение игроков в общественно полезную работу, так как в формировании коммунистической нравственности ведущее значение имеет активное участие в социалистическом труде;

б) более широкая и систематическая связь с общественностью, зрителями;

в) повышение роли коллектива в воспитательной работе.

Общие условия развития волевых качеств

Развитие волевых качеств футболистов связано с их физической, технической и тактической подготовкой. Для успешного преодоления трудностей во время игры в футбол игроки должны обладать достаточно высоким физическим развитием, техническим и тактическим мастерством.

Из-за недостатков в своей подготовке футболисты не могут успешно преодолевать возникающие в процессе игры трудности. Поэтому они теряют самообладание, не проявляют в полной мере настойчивости, решительности и инициативности. Недостаточная подготовленность не может быть компенсирована напряжениями воли.

Основным средством воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфичных для игровых действий футболистов. Это в основном упражнения, направленные на повышение физического развития, овладение приемами техники и тактики. Выполняя их, игрок тренирует волевые усилия и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Тренер должен применять эти упражнения, учитывая и специальную задачу — развитие волевых качеств игроков. Для этого необходимо соблюдать следующие условия:

1. Выполнение упражнений должно требовать от тренирующегося достаточно интенсивных волевых усилий. Когда выполнение хорошо усвоенного упражнения перестает быть трудным и не требует от спортсмена напряжения воли, оно перестает быть средством воспитания волевых качеств. Поэтому необходимо своевременно усложнять упражнения, причем это усложнение должно идти постепенно. Выполнение упражнений должно требовать от спортсмена все больших и больших усилий. Это достигается усложнением задач и условий выполнения упражнений, постепенным повышением объема и интенсивности нагрузки и т. д.

2. Так как спортивное состязание требует от футболистов предельных напряжений воли, в тренировку необходимо включать упражнения, требующие проявления максимальных волевых усилий. Это упражнения, связанные с предельными мышечными напряжениями, с достижением максимальной скорости движений, с высоким напряжением внимания, с преодолением отрицательных эмоциональных состояний (например, боязни), утомления и чувства усталости. Поскольку ответственные игры требуют максимальных напряжений воли и всестороннего проявления волевых качеств игроков, они сами по себе являются важнейшим средством воспитания воли.

3. Одним из необходимых условий успешного развития волевых качеств является специальная целенаправленность спортсменов на воспитание воли. Спортсмен должен знать, что, преодолевая трудности, он воспитывает волю и поэтому ему следует стремиться не к облегчению трудностей, а к сознательному преодолению их. При выполнении спортсменами упражнений, требующих напряжения воли, тренер должен обязательно отмечать все случаи проявления нерешительности, отсутствия самообладания и других отрицательных качеств. Для выявления степени развития волевых качеств большое значение может иметь систематическое проведение специальных контрольных упражнений, выполнение которых должно требовать от спортсмена применения очень интенсивных волевых усилий.

4. Всю работу по воспитанию волевых качеств надо проводить с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: типа высшей нервной деятельности, особенностей характера и развития моральных сторон личности. При наличии у спортсменов отрицательных волевых качеств: нерешительности, слабой воли к победе и т. д. — необходимо обязательно выяснить причины, которые обуславливают появление этих качеств. Лишь зная, почему у спортсмена проявляется то или иное отрицательное волевое качество, можно преодолеть его.

Стимулирование спортсменов к преодолению трудностей

Большую роль в воспитании волевых качеств футболистов играет правильное стимулирование их к преодолению трудностей как во время тренировок, так и в

состязании. Основные средства стимулирования следующие:

1. Воспитание глубокого интереса и любви к футболу, когда футболист, активно стремясь к достижению высоких результатов, проявляет готовность к максимальным напряжениям воли для преодоления многообразных трудностей, связанных с тренировкой и выполнением спортивных действий в условиях состязания.

2. Воспитание уверенности в своих силах и чувства ответственности. Уверенность в своих силах необходима для полноценных проявлений воли спортсмена, так как сомнение в своих силах и возможностях снижает его готовность к преодолению трудностей и может привести к отказу от выполнения доступных ему действий. Уверенность в своих силах воспитывается у спортсменов в результате многократной проверки в разных условиях своих возможностей и объективной их оценки.

Сознание личной ответственности, так же как интерес и любовь к своему виду спорта, побуждает спортсмена к применению максимальных волевых усилий при выполнении спортивного действия. Отсутствие сознания личной ответственности связано со снижением волевых усилий. Сознание личной ответственности спортсмена формируется на основе воспитания моральных сторон его личности.

3. Широкое применение в процессе тренировки соревновательного метода повышает эмоциональность упражнений, а вместе с тем и интенсивность волевых усилий спортсмена. В наибольшей степени содействует активизации волевых усилий защита в состязании не личных интересов самого спортсмена, а интересов коллектива.

4. Разъяснение спортсменам целей и задач отдельных периодов тренировки, задач каждого тренировочного занятия и состязания, смысла и значения каждого упражнения для повышения спортивного мастерства.

5. Высокая и неуклонная требовательность тренера, опирающаяся на строгий контроль за точным выполнением спортсменом данных ему заданий и качеством выполнения упражнений. Важнейшее значение при этом имеет авторитет тренера. Своевременное и справедливое применение тренером поощрений и порицаний (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена), доброжелательная и направляющая критика недостатков, выраже-

ние тренером внимания и сочувствия к спортсмену, заинтересованность в его достижениях — все это в значительной степени стимулирует спортсмена к высоким напряжениям воли при преодолении стоящих перед ним трудностей.

6. Наконец, важным средством стимулирования спортсменов к преодолению трудностей является повседневный самоконтроль. Футболист всегда должен проверять и критически оценивать результаты своих действий. Помня, что, согласно учению И. П. Павлова, вторая сигнальная система является главным регулятором поведения человека, он должен уметь использовать силу слова в форме самопобуждения, самоприказа, самоодобрения и самоприказания.

ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Воспитание решительности

Решительность футболистов выражается в способности своевременно и смело принимать решения в ответственные моменты игры, без колебания приводить их в исполнение, смело вступать в единоборство с игроками команды противника. Воспитание решительности, так же как и других волевых качеств, стоит в неразрывной связи с физической и технической подготовкой футболистов. Нерешительность наиболее часто проявляют игроки, имеющие недостатки в технике или в физическом развитии.

Для воспитания решительности применяются упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления могущего возникнуть чувства боязни и колебаний. К этим упражнениям относятся акробатические прыжки, прыжки в воду, прыжки на лыжах, занятия хоккеем и баскетболом с разрешением толчков. Для специализированного развития решительности применяются упражнения в единоборстве за овладение мячом. Особенно большое значение имеют упражнения в борьбе за мяч в воздухе, поскольку именно в этих случаях игроки наиболее часто проявляют нерешительность, боясь травмы при столкновении с противником.

Для воспитания решительности применяются также игровые упражнения с небольшим числом игроков

(2×1, 2×3), двухсторонние игры с использованием силовых приемов, разрешенных правилами, и т. д. При выполнении упражнений, требующих решительности, а также при разборах проведенных игр тренер должен отмечать все случаи проявления нерешительности, указывать на необходимость смелых и решительных действий.

Во всех случаях проявления нерешительности у футболиста необходимо установить причины, которые ее вызывают, и в зависимости от этих причин применять те или иные средства. Основными причинами нерешительности являются:

1. Отсутствие уверенности, которая возникает у футболиста из-за недостатков его технической, тактической и особенно физической подготовки. Недостаточная техника игры головой приводит к нерешительности при борьбе за мяч в воздухе. В этих случаях нерешительность преодолевается вместе с устранением недостатков в подготовке футболиста.

2. Боязнь травм, что чаще всего имеет место у футболистов, недостаточно владеющих приемами единоборства и страховки. Обучение этим приемам сначала в более легких условиях, а затем во все более и более сложных является основным средством преодоления нерешительности.

3. Нерешительность может иногда появиться и у решительного футболиста — после ряда неудач или перенесенной травмы.

Для преодоления ее необходимо разъяснить футболисту причину неудач или травм, а также предложить средства, применяя которые можно было бы избежать их, и затем давать упражнения, начиная с облегченных условий, постепенно усложняя их.

4. Проявления нерешительности в ответственные моменты игры при атаке ворот противника. Основной причиной этой нерешительности является опасение, что удар будет неточным. В ряде случаев возможна боязнь отрицательной реакции зрителей на неточный удар и возможных упреков от партнеров. Для преодоления нерешительности необходимо усилить работу над повышением точности ударов из любых положений, убеждать игроков в необходимости выполнять больше ударов по воротам, а также поощрять футболистов, смело выполняющих во время игры удары по воротам. Необходимо также разъ-

яснять футболистам, что мысль о возможном промахе приводит к снижению точности удара.

5. Сознательные уклонения от решительных действий и мужественной борьбы вследствие недостаточно развитого сознания долга и чувства коллективизма. В этих случаях рекомендуется помимо убеждений применять упражнения, которые вынуждают такого футболиста проявлять решительность (например, игровое упражнение 1×1 против мужественного, решительного в действиях игрока).

Общим условием преодоления нерешительности является постепенное усложнение упражнений, начиная с упражнений в облегченных условиях.

Специальные задания отдельным игрокам решительно действовать при выполнении тех или иных упражнений во время игры, поощрение футболистов, проявляющих смелость и решительность, беседы с приведением конкретных примеров о значении решительных действий для одержания победы, убеждения в необходимости для футболиста быть смелым и решительным — все это также способствует воспитанию решительности.

Наконец, большое значение для воспитания решительности могут иметь воздействия на самолюбие спортсмена и указания на перспективы игрока при устранении его нерешительности.

Воспитание настойчивости, выдержки и самообладания

Настойчивость необходима футболистам в тренировочных занятиях, в которых она выражается в неуклонном стремлении к повышению технического и тактического мастерства, в трудолюбии и отсутствии боязни больших нагрузок. Она в сочетании с выдержкой и самообладанием необходима футболисту и во время игры, так как дает ему возможность преодолевать нарастающее утомление, не снижать активности, сохранять скорость игровых действий и высокую интенсивность внимания, необходимую для быстрой и точной ориентировки в игровых положениях.

Для воспитания настойчивости важнейшее значение имеет прежде всего воспитание у игроков сознательного отношения к овладению техникой и тактикой футбола,

понимание ими значения изучаемых приемов для повышения мастерства, а также понимание необходимости упорной работы, развитие интереса и вкуса к ней. Средствами воспитания сознательного отношения и интереса к овладению техникой и тактикой являются:

а) беседы с анализом технического и тактического мастерства выдающихся футболистов, достигнутого ими благодаря их настойчивости и трудолюбию;

б) просмотр игр лучших команд с последующим анализом их техники и тактики и выяснением конкретных особенностей техники и тактики мастеров футбола;

в) беседы о значении отдельных элементов техники и тактики для повышения качества индивидуальной и командной игры (с приведением примеров из игр ведущих футболистов);

г) раскрытие возможности неограниченного совершенствования техники и тактики на примерах отличного владения приемами ведущих футболистов;

д) разъяснение на конкретных примерах значения в игре хорошего и плохого выполнения изучаемых приемов;

е) беседы о перспективах высокотехничных игроков.

Для формирования положительного отношения к преодолению трудностей при овладении техническими и тактическими приемами следует чаще указывать игроку на его достижения и положительные стороны в овладении техникой и тактикой, если они даже малозаметны. Сознание повышения своего мастерства вызывает чувство удовлетворения, уверенности в своих возможностях, вызывает стремление добиваться все лучших и лучших результатов. Наряду с указанием на положительные стороны необходимо, конечно, говорить о недостатках, давая игрокам конкретные упражнения, помогающие их исправить. Подведение итогов тренировочных занятий в конце каждого из них и в конце недели в большой степени способствует осознанию игроками своего постепенного совершенствования и вместе с тем помогает развитию настойчивости.

Для стимулирования игроков к упорной работе над усвоением и совершенствованием техники и тактики большое значение имеют:

а) эмоциональная насыщенность трудных упражнений, применение соревнований по выполнению отдельных

приемов техники и тактики с последующим выделением игроков, наиболее хорошо выполнивших эти приемы;

б) показ лучшего выполнения приемов;

в) отметки за качество выполнения;

г) поощрение игроков, проявляющих настойчивость и трудолюбие.

Так как воздействие общественности имеет особенно большое воспитательное значение, необходимо широко использовать его. Давая посильные, но требующие проявления упорства и настойчивости задания, тренер должен отмечать перед командой игроков, выполнивших их. При невыполнении задания следует обсудить на общем собрании несерьезное отношение игроков к тренировке, отметив, что отсутствие трудолюбия и настойчивости отдельных игроков снижает возможности всей команды.

Положительное влияние на воспитание настойчивости в тренировочных занятиях имеют также следующие приемы:

а) постановка перед началом сезона задач, которые требуют усиленной работы над техникой и тактикой;

б) конкретизация упражнений: указание целей и задач в овладении изучаемыми приемами;

в) обязательный контроль за выполнением заданий, который осуществляется как тренером, так и самим тренирующимся (для повышения у него чувства ответственности). При этом требовательность тренера должна быть достаточно высокой.

Специальных упражнений для воспитания настойчивости нет, но осуществить его можно путем определенной организации тренировочных занятий. Так, необходимо постепенно усложнять упражнения, требовать доведения всех элементов техники до совершенства. В тренировочные занятия следует включать трудные и сложные упражнения, контролируя качество их выполнения и сочетая их с более легкими и уже усвоенными упражнениями. Занятия должны проводиться полностью при любых условиях и при любой погоде. Воспитывает настойчивость и дополнительная индивидуальная тренировка, а также неуклонное соблюдение режима.

Для преодоления утомления и сохранения высокого темпа игры (при наличии большого утомления) игрок должен обладать не только настойчивостью, но и выдержкой и самообладанием. Без этих волевых качеств невоз-

можно воля к победе. Так как выдержка выражается в способности переносить большие напряжения, преодолевать утомление и болевые ощущения, она связана со специальной выносливостью игроков. Упражнения, применяемые для развития выносливости, должны быть использованы и для развития выдержки. Это упражнения с большой нагрузкой, включающие в себя специфичные для футбола действия скоростного характера, требующие напряжения внимания, быстрого реагирования, а вместе с тем и очень интенсивных волевых усилий для их выполнения и достижения поставленной цели. Выполняя упражнение, футболист вырабатывает умение и навыки затрачивать интенсивные волевые и мышечные усилия.

Применяя упражнения с большой нагрузкой, необходимо постепенно повышать объем нагрузки, учитывать степень физической подготовленности спортсмена, не давать заданий, превышающих его возможности, добиваясь, чтобы все упражнения выполнялись полностью.

Хорошим средством развития настойчивости и выдержки, которые футболист должен проявлять во время игры, являются учебные игры с усложненными условиями и специальными заданиями, повышающими напряженность игры (например, игры, в которых более слабые игроки выступают против более сильных, двухсторонние игры с неравным числом игроков, а также игры на всем поле с уменьшенным числом игроков — 6×6 , 7×7 , 8×8 , игра на одной половине поля 7×7 без ворот с непрерывными перемещениями игроков).

Настойчивость футболистов во время игры, их воля к победе связаны не только с выдержкой, но и с самообладанием, потому что футболистам часто приходится вести наблюдения, принимать тактические решения и выполнять сложные и точные действия с мячом в условиях очень сильного возбуждения или при наличии подавленности, растерянности, возникающих при неудаче или при появлении неожиданных трудностей.

Для развития самообладания большое значение имеет преодоление неожиданных трудностей в конце тренировочного занятия, а также выполнение упражнений в трудных и непривычных условиях.

Умение владеть собой, не теряться при любых условиях и не поддаваться отрицательным эмоциональным состояниям вырабатывается у игроков вместе с приобре-

тением опыта участия в ответственных играх. Эти игры протекают наиболее остро и напряженно и поэтому вызывают у участников очень интенсивные эмоции. Сознание важности победы и ответственности за ее достижение заставляет игроков не только сильно переживать удачи и неудачи во время игры, но и подавлять те чувства, которые мешают успешному выполнению игровых действий.

Особенно велико воспитательное значение международных игр. Наряду с большей ответственностью футболисты встречаются в этих играх с новыми условиями, с разнообразием тактики противника, часто с неожиданными и необычными препятствиями. Все это предъявляет высокие требования к умению игрока владеть собой, а следовательно, и содействует развитию самообладания.

Так же как и при воспитании других качеств, при воспитании самообладания необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, особенности его типа высшей нервной деятельности. Умение владеть собой, подавляя отрицательные состояния и сдерживая их проявления, имеет своей физиологической основой активные тормозные функции коры головного мозга. Поэтому спортсменам неуравновешенного типа с преобладанием возбудительных процессов над тормозными особенно трудно сдерживать эмоции, связанные с сильным возбуждением. Тренер должен уделять большое внимание воспитанию у таких игроков самообладания, пользуясь убеждениями, разъяснениями и отмечая все случаи проявления несдержанности в игре, тренировке и быту.

В заключение следует отметить, что для полноценного проявления во время игры настойчивости, выдержки и самообладания особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива, сознания общественного долга и личной ответственности для достижения общей цели — одержания победы. У каждого игрока должна быть твердая уверенность в поддержке товарищей в трудные моменты и вместе с тем сознание необходимости взаимопомощи и взаимовыручки.

Воспитание инициативности

Инициативность футболистов выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов, творчески использовать заранее разучен-

ные комбинации и создавать новые, наиболее целесообразно использовать игровые положения, менять намеченные планы соответственно требованиям игровой обстановки, брать на себя при необходимости руководство действиями партнеров, умело организовывать атаку или защиту. При недостаточном развитии инициативности у футболистов их игра становится однообразной, решения тактических задач — стандартными, тактика — негибкой.

Развитие инициативности возможно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности. Но сама по себе техническая подготовка еще не обеспечивает развития этого волевого качества.

Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельных решений задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленных целей. Ставя перед собой специальную задачу воспитания инициативности, тренер должен давать такие задания, которые требуют от игроков проявления самостоятельности. Излишняя опека, чрезмерная детализация указаний в тех случаях, когда она не оправдывается строгой необходимостью, постоянные требования точно выполнять эти указания без всяких отступлений снижают инициативность футболистов, приучают их бояться самостоятельных решений и не выходить за пределы указаний тренера.

Для воспитания инициативности рекомендуется применять следующие приемы:

1. Систематически привлекать футболистов к разработке и активному обсуждению тактических планов предстоящих игр, прислушиваясь к их советам.

2. Поручать футболистам разрабатывать отдельные тактические варианты с доказательствами целесообразности их применения. Лучшие из вариантов после усвоения в тренировках и контрольных играх включать в план предстоящей игры. Выполнение тактических заданий, разработанных самими игроками, проходит обычно с большим подъемом, с сознанием ответственности за их осуществление и создает предпосылки для проявления инициативы в последующих играх.

3. При разборах проведенных игр вовлекать в обсуждение всех игроков, уделяя особое внимание анализу тактических ошибок и продумыванию различных вариантов правильных решений.

4. Выделять и отличать перед командой игроков, хорошо проявивших себя в игре, особенно в ответственные моменты, подчеркивая значение личной инициативы для достижения успеха.

5. При просмотре игр других команд поручать каждому игроку выявлять сильные и слабые стороны отдельных игроков, звеньев и тактики всей команды в целом. На собеседовании после просмотра заслушивать сообщения каждого игрока и обсуждать их.

6. Поручать время от времени отдельным игрокам самостоятельно составлять план тренировочной игры и практически осуществлять его, внося исправления по ходу игры.

7. Проводить в отдельных случаях тренировочные игры со специальным заданием, проявлять больше самостоятельности и инициативности при решении тактических задач.

8. Проводить отдельные индивидуальные занятия с самостоятельной разработкой конспектов самим игроком.

9. На теоретических занятиях добиваться активного участия всех игроков, привлекая их к обсуждению вариантов тактических решений в различных игровых положениях.

10. В тренировочных занятиях применять специальные игровые упражнения, требующие проявления личной инициативы (например, упражнение на взятие ворот пятью нападающими против пяти защищающихся и вратаря на половине футбольного поля с требованием производить удары только с дальних позиций).

Основным средством воспитания инициативности футболистов являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления самостоятельности. Выделение и поощрение игроков, проявляющих активность в тренировках и играх, является обязательным условием воспитания у футболистов инициативности.

Наконец, важнейшим условием воспитания инициативности является высокое развитие у игроков чувства ответственности перед коллективом за исход игры. Оно стимулирует игроков к активным усилиям для нахождения новых и лучших способов действий, к активным поискам наиболее целесообразных путей и приемов, заставляет проявлять инициативу.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Борьба за достижение высоких спортивных результатов и укрепление здоровья футболистов тесно связана с совершенствованием методики тренировки и ее планированием.

Различают несколько видов планирования:

- а) перспективное — на ряд лет;
- б) текущее — на один год;
- в) оперативное — на месяц, неделю, день.

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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Становление мастерства футболистов — длительный путь. Если вспомнить спортивные биографии многих сильнейших советских футболистов, то можно обнаружить, что они начали играть в футбол с 8—10 лет. В 13—15 лет они выступали в детских командах, а в 18—19 лет были уже в составах команд класса «А». Признанными же мастерами большого футбола эти спортсмены стали только в 19—21 год. Таким образом, для овладения сложной футбольной техникой потребовалось шесть-восемь лет упорной систематической учебы под руководством квалифицированных тренеров. Разработка же перспективных планов и их последовательная реализация способствуют более эффективной подготовке футболистов, более рациональному использованию средств, форм и методов тренировки.

Перспективное планирование тренировки — это процесс разработки плана на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это програм-

ма повышения мастерства футболистов на протяжении определенного срока.

Перспективные планы тренировки могут составляться как для команды, так и для одного футболиста. В первом случае разрабатывается общий перспективный план, во втором — индивидуальный.

Общий план намечает перспективу в целом для всей команды. В нем содержатся лишь такие установки, которые распространяются на всех футболистов данной команды независимо от их индивидуальных особенностей. В индивидуальном перспективном плане установки общего плана конкретизируются применительно к каждому футболисту. Общие и индивидуальные планы составляются в полном соответствии друг с другом при ведущей роли первого.

Учитывая периодизацию крупнейших соревнований по футболу (первенства мира, олимпийские игры), целесообразно общий перспективный план тренировки для высококвалифицированных футболистов составлять на четыре года.

Индивидуальные планы могут составляться на различные сроки в зависимости от возраста футболиста, состояния его здоровья и степени мастерства.

Составлению перспективных планов тренировки обязательно предшествует разработка четырехлетнего календаря соревнований.

Перспективные планы не есть простая сумма нескольких текущих планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач. В перспективном плане должна найти свое отражение тенденция все возрастающих требований к уровню мастерства футболистов и укреплению их здоровья. В связи с этим в перспективном плане необходимо предусматривать изменение по годам задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов и т. д.

Общие перспективные планы должны включать в себя лишь основные данные (без излишних подробностей). Подробные данные содержатся в текущих планах.

Разрабатывая перспективный план, необходимо равняться на опыт лучших тренеров и футболистов. Вместе с тем при его составлении следует опираться на научные исследования. Для разработки перспективного плана важное значение имеют данные анализа тренировки фут-

болистов за предыдущий многолетний цикл, на основании чего определяется и главное направление на последующие годы.

При постановке новых задач и установлении контрольных показателей нужно исходить из анализа всей предшествующей тренировки (за последние три-четыре года). Весьма важно определить слабые и сильные стороны подготовленности футболистов. При этом следует ориентироваться на данные врачебных обследований футболистов и результаты контрольных испытаний и выступлений футболистов в состязаниях.

Анализ, проведенный таким образом, позволит сделать правильные выводы и определить главные задачи и основные показатели перспективного плана тренировки.

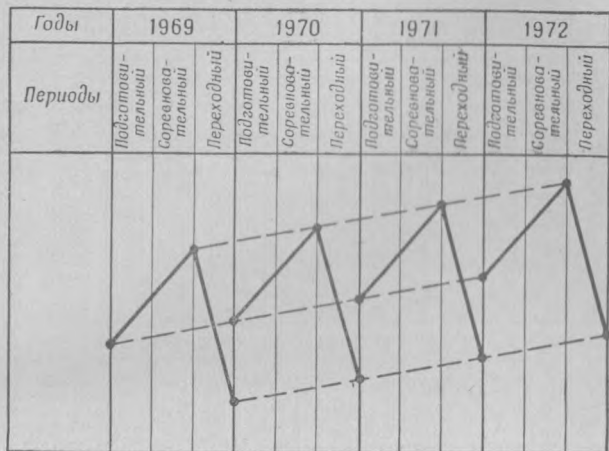
Общий перспективный план тренировки должен иметь такие разделы:

1. Краткая характеристика команды.
2. Цель и основные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные (центральные) соревнования каждого этапа.
5. Основная направленность процесса тренировки по этапам (основные задачи и их удельный вес на различных этапах).
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.
7. Спортивно-технические показатели по годам.
8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовки спортсменов.
9. Изменение в составе команды.
10. Педагогический и врачебный контроль.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

При составлении перспективного плана необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность — поступательный их рост на протяжении всего четырехлетнего цикла.
2. По мере роста мастерства футболистов количество состязаний и занятий из года в год увеличивается, причем количество занятий увеличивается главным образом за счет дополнительных.
3. Перспективным планом предусматривается постепенное увеличение из года в год объема и интенсивности

упражнений, дифференцированное для различных команд и футболистов. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне спортивных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла



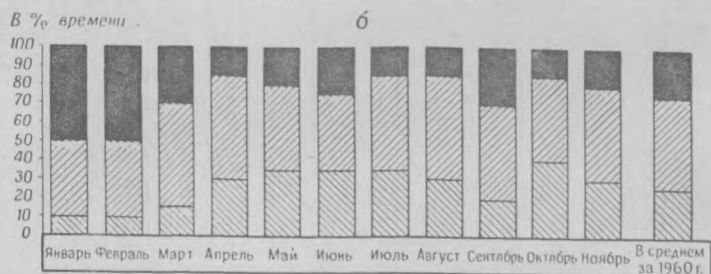
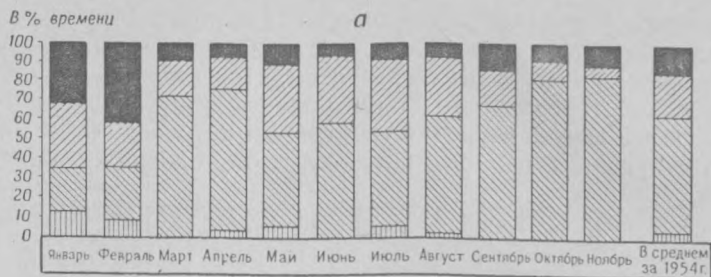
Условные обозначения:
 — Изменение уровня спортивных нагрузок
 - - - Разница в уровнях спортивных нагрузок

Рис. 3. Схема распределения спортивных нагрузок в перспективном плане тренировки футболистов

(рис. 3). Так обеспечивается перспективность спортивных нагрузок из года в год и их повышение на протяжении всего цикла многолетней тренировки. Необходимые временные разгрузки предусматриваются в рамках текущих и оперативных планов тренировки.

Рост интенсивности тренировки планируется за счет:
 а) увеличения скорости пробегания запланированной дистанции с мячом и без мяча; б) увеличения числа упражнений, выполняемых с предельной и околопредельной скоростью; в) увеличения времени на выполнение упражнения в процессе состязаний, игры и пр.; г) повышения плотности занятия и пр.

В качестве объективного показателя используется коэффициент интенсивности.



Условные обозначения:

- Упражнения, рассчитанные преимущественно на совершенствование физической подготовки (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи и другие)
- Упражнения, рассчитанные преимущественно на совершенствование в технике владения мячом (удары, остановки, ведение и так далее)
- Игры и игровые упражнения (двусторонние игры, игровые упражнения 3*2, 3*1 и так далее)
- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч и другие)

Рис. 4. Удельный вес практических упражнений в годовом цикле тренировки футбольных команд класса «А»: а) «Спартак» (Москва), 1954 г.; б) «Торпедо» (Москва), 1960 г.

Как показывает передовой опыт тренировки футболистов, поступательным изменениям подвергается также количество состязаний и занятий, в которых футболисты принимают участие. Это хорошо видно из публикуемых ниже сравнительных данных о количестве состязаний и занятий в различные годы.

Количество состязаний, в которых футболисты принимают участие

«Торпедо» (Москва)

1957 г.
36

1960 г.
45

1967 г.
56

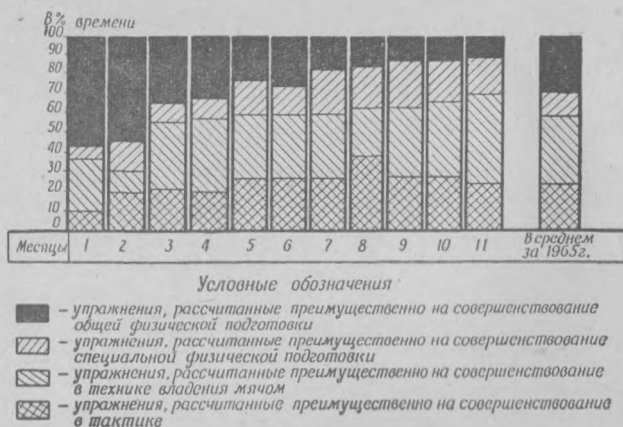


Рис. 5. Удельный вес практических упражнений в годовом цикле тренировки футбольной команды класса «А» «Динамо» (Москва), 1965 г.

Количество занятий (в днях), в которых футболисты принимают участие

1956 г.	1961 г.	1967 г.
«Спартак» (Москва)	«Торпедо» (Москва)	«Спартак» (Москва)
135	176	198

4. В перспективном плане должно найти свое отражение изменение удельного веса тех или иных средств тренировки, входящих в применяемый командой комплекс упражнений. Удельный вес времени, отводимого на упражнения, отражает направленность тренировки и испытывает различные колебания. Так, в последние годы значительно возросли требования к физической подготовке и технике владения мячом, причем внимание тренеров и футболистов обращается на необходимость избирательного воздействия (с помощью специальных упражнений) на развитие двигательных качеств и навыков. Поэтому произошли соответствующие изменения в комплексах средств тренировки, что видно из рис. 4 и 5.

5. В качестве спортивно-технических показателей в перспективных планах выступают виды контрольных упражнений. Они позволяют проследить за изменениями подготовки футболистов. Стремление выполнить установленные по видам испытаний нормативы является вместе

с тем хорошим дополнительным стимулирующим средством тренировки.

Перспективный план тренировки составляется по такой форме:

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ...

на 19_____19 гг.

1. Краткая характеристика команды

Дается общая характеристика команды, отмечаются недостатки в подготовке, приводятся данные педагогического и врачебного контроля, указывается, какие материалы и документы послужили основанием для составления плана.

2. Цели и задачи тренировки

3. Этапы тренировки

по своей преимущественной направленности тренировка футбольной команды _____

разбиваются на следующие этапы:

I этап	II этап	III этап	IV этап

4. Основные спортивно-технические показатели

а) _____
(набрать очков по числу занятых мест)

Например: 1969/70 г. 1971/72 г.
 21 15

б) показатели общего физического развития

Виды упражнений	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Бег 100 м и т. п.	12,1	12,0	11,9	11,8

в) показатели специального физического развития

Виды упражнений	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Доставание мяча головой и т. д.	68 см	69 см	70 см	71 см

г) показатели техники владения мячом

Виды упражнений	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Попадание мячом в цель и т. п.	3 из 5	4 из 5	5 из 5	6 из 6

5. Распределение состязаний, занятий и отдыха

Показатели	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Общее количество дней состязаний	60	60	65	65
Общее количество дней основных за- нятий	200	220	215	220
Общее количество дней отдыха . . .	105	85	85	80

6. Изменение отводимого времени на упражнения (%)

Упражнения	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Упражнения для развития физических качеств	20	30	20	30
Упражнения для совершенствования в технике владения мячом	50	50	55	55
Упражнения для совершенствования в тактике	30	20	20	25

7. Изменение продолжительности занятий

Показатели	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Общее количество часов занятий физическими упражнениями	1000	1050	1100	1200

8. Изменение коэффициента интенсивности упражнений (%)

Коэффициент интенсивности	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
1	20	15	15	10
1,5	50	40	35	35
2	30	45	50	55

9. Комплектование состава команд

Место в команде	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
а) ввести в основной состав: вратарей и т. д.	—	1	—	1
б) обыграть в основном составе: защитников	1	—	1	1

10. Мероприятия по педагогическому контролю

- а) _____
- б) _____
- и т. д.

11. Мероприятия по врачебному контролю

- а) _____
- б) _____
- и т. д.

12. Материально-техническое обеспечение

Вид обеспечения	197__г.	197__г.	197__г.	197__г.
Ввести в строй новые спортивные сооружения:				
стадионы	—	+	—	—
спортивный зал	—	—	+	—
и т. д.				

Форма плана для каждой футбольной команды может уточняться.

ТЕКУЩЕЕ (ГОДОВОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ *

Тренировка в футбольных командах проводится круглосуточно в форме групповых и индивидуальных занятий и имеет циклический характер.

Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первого до последнего планового состязания.

Переходный период длится с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий и состязаний в новом годовом цикле.

Содержание тренировки в различные периоды годового цикла

В подготовительном периоде восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки футболистов, физическая и волевая подготовка игроков. Началу занятий предшествуют тщательные медицинские осмотры.

* При описании разделов о периодизации тренировки частично были использованы материалы Б. Т. Апухтина.

На начальном этапе подготовки главное внимание сосредоточивается на разносторонней общей физической подготовке футболистов. Основными формами тренировки на этом этапе являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, по технике и тактике, комплексные занятия, двухсторонние игры.

Наибольшее место в занятиях отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость. Много внимания уделяется технике владения мячом. Упражнения на развитие скорости, в частности повторный бег, выполняются в небольших дозировках. Больше места отводится переменному бегу, что вызывается необходимостью постепенно втягиваться в работу с предельными усилиями. Упражнения по тактике также пока еще занимают небольшое место в занятиях.

Занятия планируются как в спортивных залах, так и на воздухе. В зале занятия проводятся преимущественно по физической подготовке.

При проведении занятий на заснеженном грунте подбираются упражнения, выполняемые в движении, например эстафеты, игры и игровые упражнения.

При наличии площадки с хорошо укатанным снежным покровом проводятся двухсторонние тренировки и товарищеские игры.

В занятиях по тактике на снегу в основном используются учебные игры, а также упражнения, обеспечивающие непрерывное движение футболистов: передачи мяча на бегу между двумя, тремя игроками; игры и игровые упражнения («трое или четверо против пятерых», «нападение против защиты», «борьба за мяч», «пятеро против пятерых», «шестеро против шестерых» и т. д.).

На начальном этапе не рекомендуется слишком рано начинать товарищеские игры и чрезмерно увлекаться их проведением.

Во время занятий на заснеженных площадках во избежание простудных заболеваний следует избегать длительных пауз между упражнениями.

Подготовительный период завершается предсоревновательным этапом тренировки. В процессе его обеспечивается всесторонняя подготовка футболистов к календарным состязаниям. Особое внимание уделяется полному восстановлению необходимых для участия в календарных

состязаниях технических и тактических навыков, освоению принятых командой систем игры. Значительно увеличивается внимание к специальной физической подготовке футболистов.

Основными формами учебно-тренировочной работы на этом этапе являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, занятия по технике и тактике, комплексные занятия, двухсторонние игры, товарищеские состязания, соревнования, турниры и др. Осуществляется и повторный медицинский осмотр.

Помимо упражнений в технике и тактике, которые выполняются в большом объеме, шире используют также упражнения на развитие быстроты. Часто выполняют и упражнения, развивающие выносливость, главным образом кроссы и переменный бег.

По сравнению с начальным этапом тренировки уменьшается количество упражнений на развитие ловкости. Они даются преимущественно в виде различного рода прыжков, игр и игровых упражнений. В конце предсоревновательного этапа проводятся контрольные испытания, которыми как бы подводится итог учебно-тренировочной работы за подготовительный период.

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки продолжают вести в большом объеме.

Формами тренировки являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и индивидуальные занятия по технике и тактике, двухсторонние и товарищеские игры, календарные игры. Систематически проводятся контрольные испытания.

Наибольшее место в соревновательном периоде отводится упражнениям по технике и тактике. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты. Основное место здесь отводится повторному бегу. Длина отрезков для повторений с предельной скоростью к июню — июлю достигает 150 м. Начиная с августа работа с предельной скоростью не увеличивается, так как к этому времени у футболистов обычно накапливается усталость.

Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстро-

ты, постепенно снижается, а достигнутая быстрота поддерживается и совершенствуется в играх, игровых упражнениях и состязаниях. То же относится к упражнениям на развитие выносливости и ловкости. Упражнениям на развитие силы во второй половине соревновательного периода также отводится несколько меньше места.

Основными средствами тренировки в соревновательном периоде являются упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения, двухсторонние матчи, товарищеские и календарные состязания.

В начале соревновательного периода и в конце его проводятся контрольные испытания. Данные этих испытаний позволяют судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки. Для этой же цели дважды в соревновательном периоде проводятся медицинские осмотры футболистов.

Занятия по технике и тактике на всех этапах главным образом направляются на повышение устойчивости и вариативности технических и тактических приемов игры.

В занятиях по совершенствованию в технике владения мячом внимание обращается на скорость полета мяча и точность попадания в цель, а также на безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча.

Предпочтение отдается упражнениям, подготавливающим футболистов к выполнению технических приемов на большой скорости, в более трудных условиях и с сопротивлением, например обводке соперника с последующим ударом по воротам, приему мяча с последующим ударом с ходу и т. п. Широко используются игровые упражнения и специально подобранные игры, приближающиеся к соревновательным условиям, например «четверо против двоих», «трое против одного», «волейбол головами» и т. д. Применяются также произвольные упражнения, в которых игроки выполняют самые различные приемы.

Кроме того, совершенствование технических приемов осуществляется в двухсторонних матчах с акцентом на выполнение отдельными игроками заданных приемов, а также в товарищеских соревнованиях.

Проводятся занятия по индивидуальным планам, особенно с молодыми футболистами, недостаточно хорошо владеющими техникой владения мячом.

Тренеры должны неустанно изыскивать и применять новые, совершенные, средства и методы тренировки по технике игры. Необходимо разучивать приемы и новые сочетания приемов.

Товарищеские игры проводятся как со слабыми, так и с сильными командами. Это обеспечивает футболистам возможность в игровой обстановке совершенствовать технические приемы, и особенно удары по воротам.

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее совершенствование принятых командой тактических вариантов ведения атаки, построения обороны и взаимодействия линий и звеньев при переходах команды от нападения к обороне и от обороны к нападению. Разучиваются различные комбинации с двумя, тремя, четырьмя передачами мяча между партнерами, со сменой и без смены мест, выходом игроков на свободные места, тактические варианты атаки широким фронтом.

Для совершенствования в тактике используются всевозможные игровые упражнения и игры: «партия на партию», «борьба за мяч», «нападение против защиты» и т. п. Выполняются также упражнения, способствующие выработке у футболистов точных и своевременных передач, навыков в «открывании» и «закрывании», отборе мяча, непрерывном маневрировании, взаимопомощи, проявлении творчества и инициативы в игре. Разучиваются новые тактические комбинации между игроками смежных линий и звеньев, а также различные способы выполнения начального, штрафного, свободного, углового ударов, удара от ворот, спорного мяча и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Совершенствуются тактические системы игры в связи с предстоящими календарными соревнованиями.

Много внимания уделяется совершенствованию точных и своевременных передач, различных по силе, направлению и характеру полета мяча, правильному выбору позиции и момента для отбора мяча у противника, непрерывному маневрированию игроков и т. д. Вносятся необходимые изменения и дополнения в ранее используемые и вновь разрабатываемые тактические варианты, а также определяются способность и характер выполне-

ния специальных заданий отдельными игроками и командой в целом.

В переходный период осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований прекращения активных занятий физическими упражнениями не происходит. Это дает возможность избежать резкого снижения спортивной формы.

На первом этапе переходного периода до начала отдыха продолжают главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двухсторонние матчи и товарищеские состязания. Длительность занятий, их интенсивность, а также трудность состязаний постепенно снижаются.

В переходном периоде занятия носят свободный и спокойный характер. Игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача. К концу переходного периода игрокам рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке.

Распределение спортивных нагрузок в годовом цикле

Объем и интенсивность спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов — величины непостоянные, и изменяются они неравномерно (рис. 6). Кривая изменений объема спортивных нагрузок у футболистов команд класса «А» прослеживается по данным изменений числа занятий и их длительности, а кривая интенсивности — по объему упражнений, выполняемых с предельной скоростью (бег), и по числу состязаний. Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения спортивных нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов команд класса «А» (рис. 7, 8). В начале годового цикла (подготовительный период) объем нагрузок (см. рис. 7) постепенно увеличивается (январь — март), затем как бы стабилизируется (апрель — июль), после чего все время уменьшается. И так вплоть

По числу состязаний



По числу занятий



По длительности занятий



По числу занятий с большой нагрузкой



По объему работы с предельной скоростью



Рис. 6. Схема распределения объема и интенсивности спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов

до начала переходного периода. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий и почти на всем протяжении годового цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода.



Рис. 7. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (первый вариант)



Рис. 8. Схема распределения спортивных нагрузок в текущем плане тренировки футболистов (второй вариант)

Интенсивность занятий достигает своей наивысшей точки где-то в начале второй половины соревновательного периода (август — сентябрь). Затем с учетом накапливающегося утомления футболистов в результате участия их

в большом количестве состязаний все возрастающей трудности интенсивность занятий постепенно уменьшается. На этом отрезке времени чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Что же касается менее квалифицированных категорий футболистов, то у них схема распределения объема и интенсивности упражнений в текущем плане тренировки, видимо, будет иной, поскольку она зависит от ряда обстоятельств (климатических условий, календаря соревнований и др.).

Составление текущего плана тренировки

Текущий план тренировки составляется в полном соответствии с перспективным планом и является его частью. Примерная форма текущего плана показана на стр. 168—175.

На основе текущего плана тренировки команды в целом составляются индивидуальные текущие планы тренировки отдельных футболистов. В этих планах предусматривается содержание индивидуальных занятий (помимо групповых), контрольные испытания, домашние задания, комплексы утренней гимнастики и др.

При составлении плана тренировки и в процессе его реализации следует руководствоваться основными принципами спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов, данными передового опыта тренировки советских и зарубежных футболистов, выводами из анализа тренировки команды в прошлые годы. Основные положения текущего плана раскрываются в нижеследующих разделах.

Цель и задачи тренировки

Целью тренировки в плане должны быть предусмотрены достижение определенных спортивных результатов во всесоюзных и международных соревнованиях и подготовка высококвалифицированных футболистов.

При постановке задач тренировки перед командой исходят из следующих основных положений:

а) осуществлять в качестве фундамента высшего спортивного мастерства разностороннюю подготовку футболистов;

ТЕКУЩИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ _____ на 197__г.

Теория

	Дней	Часов
1. Теория игры в футбол и тренировки		
2. Установка на игры и их разбор		
3. Зачетные испытания по теории игры в футбол и тренировки		
Итого на теорию . . .		

Практика

	Дней	Часов
1. Состязания		
2. Отдых		
3. Занятия		
Итого на практику . . .		

Интенсивность упражнений

	Коэффициент интенсивности упражнений					
	1		1,5		2	
	часов	%	часов	%	часов	%
1. По физической подготовке						
2. По технической подготовке						
3. По тактической подготовке						
Итого . . .						

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Содержание	Месяцы												Итого	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	план	факти-чески
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф		
Дней состязаний														
Дней отдыха														
Дней занятий: всего														
в том числе в пути														
1. Число основных заня- тий:														
а) накануне и после со- стязаний, в дни пути														
б) в остальные дни														
Всего основных занятий														
2. Число дополнительных занятий														

[illegible]

Содержание	Месяцы												Итого		Коэффициент интенсивности упражнений				
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII							
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	план	фак- тиче- ски	план
Время на упраж- нения по видам под- готовки: 1. На упражне- ния по физической подготовке (всего часов), в том числе: общая физическая подготовка (час.) специальная физи- ческая подготовка (час.) 2. На упражне- ния по технической подготовке (всего часов), в том числе: а) б) в) г)																			

[illegible]

Содержание	Месяцы												Итого		Коэффициент интенсивности упражнений													
	I		II		III		IV		V		VI						VII		VIII		IX		X		XI		XII	
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	план	фак- тиче- ски	план	фак- тиче- ски
общей (всего ча- сов):																												
а)																												
б)																												
специальной (все- го часов)																												
а)																												
б)																												
2. Быстроты (всего часов)																												
общей (всего ча- сов)																												
а)																												
б)																												
в)																												
специальной (все- го часов)																												
а)																												
б)																												
в)																												
3. Выносливости (всего часов)																												

[illegible]

Содержание	Месяцы												Итого
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	
Теория													
Политподготовка (час.)													
Общеобразователь- ная подготовка (час.)													
Специальная под- готовка (час.)													
Основы игры в футбол и трениров- ки (час.)													
Установки на иг- ры и их разбор (час.)													
Зачеты по теории (час.)													

б) постоянно улучшать физическую подготовку футболистов, соблюдая при этом в занятиях такое соотношение общей и специальной физической подготовки, при котором в подготовительном периоде тренировки удельный вес общей физической подготовки превышает удельный вес специальной физической подготовки, а в соревновательном периоде специальная физическая подготовка превалирует над общей;

в) повышать качество применения футболистами технических приемов, добиваясь их вариативности и устойчивости выполнения в сложных условиях игровой деятельности и обращая особое внимание на быстроту и точность выполнения приемов;

г) расширять вариативность тактических действий в игре путем освоения и применения современных систем игры, увеличивать диапазон и повышать интенсивность двигательных действий футболистов, повышать требовательность к выполнению футболистами тактических задач, стоящих перед командой в целом, и индивидуальных тактических заданий, осуществлять управление двигательными действиями футболистов в игре;

д) повышать требования к устойчивости психики футболистов, а также способности стойко переносить трудности тренировки и спортивного режима;

е) повышать идейно-политический уровень футболистов, их знания основ тренировки, общеобразовательную и специальную подготовку;

ж) вести на высшем уровне массово-политическую и культурно-просветительную работу в командах, направляя ее на разрешение главной задачи повышения мастерства футболистов;

з) широко использовать в тренировке систему научных знаний и контрольных испытаний по оценке подготовленности футболистов, внедряя результаты научных исследований в тренировку.

. Длительность периодов тренировки

Годовой цикл тренировки разбивается, как мы уже говорили, на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Длительность периодов тренировки планируется на основе календарного плана соревнований, конкретно

складывающихся условий тренировки каждой команды и требований передовой системы подготовки футболистов.

Длительность и характер тренировочных и межигровых циклов

В подготовительном периоде длительность тренировочных циклов составляет одну неделю. В соревновательном периоде планируются межигровые циклы с различными интервалами. Длительность межигровых циклов зависит от числа планируемых состязаний.

По содержанию, объему и интенсивности работы тренировочные и межигровые циклы испытывают волнообразные колебания. Тренировочные и межигровые циклы с большими объемами и интенсивностью работы ритмично чередуются с циклами с меньшими объемами и интенсивностью. Предусматриваются также тренировочные циклы «ударного» характера, позволяющие ослабить отрицательный эффект монотонной работы, имеющей место в практике тренировки футболистов.

Распределение состязаний, занятий и отдыха в годовом цикле

Состязания

Состязания и их число планируются в соответствии с календарными планами соревнований, разрабатываемыми федерациями футбола. Продолжительность состязаний согласуется с официальными правилами игры. Каждому состязанию предшествует разминка длительностью 15—30 мин.

При планировании состязаний предусматриваются сроки их проведения и трудность. Международные и всесоюзные соревнования планирует Федерация футбола СССР. Открытые товарищеские состязания намечает тренер команды.

Трудность открытых товарищеских состязаний планируется:

в подготовительном периоде — с учетом постепенного нарастания значимости состязаний;

в соревновательном периоде — в зависимости от состояния тренированности футболистов;

в переходном периоде — с учетом постепенного снижения значимости состязаний.

Все состязания по их числу и трудности распределяются в годовом цикле по месяцам (в днях).

Отдых

Отдых планируется в зависимости от числа и трудности состязаний, объема и интенсивности занятий и степени подготовленности футболистов.

На предварительном этапе подготовительного периода и в переходном периоде планируется один день отдыха в неделю, а во все остальное время — один день отдыха после каждого состязания. Футболистам в случае необходимости могут предоставляться и дополнительные дни отдыха (в целях разгрузки, для лечения и т. п.). Футболисты имеют также месячный отдых от игр в переходном периоде. Дни нахождения в пути при выездах на состязания планируются дополнительно.

Контрольные испытания и медицинские осмотры

Для определения сдвигов, происходящих у футболистов в их физической, технической и тактической подготовке, проводятся контрольные испытания. На проведение их планируются специальные дни, помимо дней состязаний, занятий и отдыха.

А чтобы определить изменения, происходящие в организме футболистов под влиянием состязаний и занятий, организуют обязательные медицинские осмотры: в подготовительном периоде — 2 раза; в соревновательном периоде — 2 раза; в переходном периоде — 1 раз.

Занятия

После того как будут спланированы дни состязаний, дни необходимого отдыха, время в пути, дни контрольных испытаний и медицинских осмотров, все оставшиеся дни распределяются для занятий различной длительности и интенсивности. В плане указывается общее количество дней занятий с разбивкой их на число основных и дополнительных.

По интенсивности занятия делятся на занятия с большой, средней и малой нагрузками. При отнесении занятий к степени интенсивности следует руководствоваться:

- а) характером (темп, трудность и пр.) и длительностью упражнений;
- б) длительностью интервалов отдыха между упражнениями и его характером (пассивный, активный);
- в) длительностью занятий и отдыха после предшествовавших занятий и состязаний;
- г) индивидуальными особенностями футболистов;
- д) условиями окружающей среды и пр.

В каждом тренировочном цикле для высококвалифицированных футболистов планируется: 2 занятия с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой.

В каждом межигровом цикле предусматривается: при шестидневном интервале — 2 занятия с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;

при пятидневном интервале — 1 занятие с большой нагрузкой, 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;

при четырехдневном интервале — 2 занятия со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;

при трехдневном интервале — 1 занятие со средней нагрузкой, 1 занятие с малой нагрузкой;

при двухдневном интервале — 1 занятие с малой нагрузкой.

Распределение времени в годовом плане

При расчете часов в годовом плане исходят из перспективного плана тренировки.

В расчет часов входит:

- а) время на ежедневные занятия физическими упражнениями;
- б) время на участие в состязаниях;
- в) время занятий накануне соревнований;
- г) время в пути (туда и обратно) на состязания и учебно-тренировочные сборы;
- д) время на восстановительные мероприятия и активный отдых после состязаний;
- е) время на еженедельный и ежегодный отдых;

ж) время на основные и дополнительные занятия (групповые и индивидуальные).

Кроме того, планируется расчет часов на теоретические занятия (лекции, установки и разборы игры).

Расчет длительности практических и теоретических занятий производится в астрономических часах. Время на педагогический и врачебный контроль и разминку включается в расчет времени на основные занятия и выделяется в плане лишь в интересах контроля.

После установления времени на все виды подготовки планируются затраты времени (в часах) на каждый вид подготовки, после чего высчитываются затраты времени на выполнение упражнений.

При определении затрат времени на упражнения ориентируются на данные экспериментальных исследований, предыдущий опыт работы команды и опыт планирования в других видах спорта. При этом планируются не только затраты времени на выполнение упражнений, но и коэффициент интенсивности упражнений (1, 1,5, 2).

Продолжительность практических занятий определяется от 1 до 3 часов в день в зависимости от уровня подготовки футболистов, периода и этапа тренировки и ее условий. Кроме того, футболист обязан ежедневно заниматься утренней гимнастикой в течение 1 часа.

Каждое дополнительное практическое занятие может быть продолжительностью 1 час в день.

Исходя из уровня подготовки футболистов на момент планирования и задач, которые ставятся перед тренировкой, определяется соотношение затрат времени на те или иные упражнения.

Это соотношение выражается в процентах времени, отводимого на каждый вид упражнений. При этом исходя из общего числа времени, приходящегося на занятие, исключая из данного числа время, отводимое в каждом занятии на разминку и заключительную часть занятия. На проведение разминки в каждом занятии планируется от 15 до 30 мин., а на заключительную часть — 5 мин.

Данные изучения и обобщения передового опыта показывают, что около 70% всего времени отводится на упражнения для совершенствования в технике и тактике.

Упражнениям, способствующим преимущественному развитию физических качеств, отводится около 30% (в среднем) всего времени.

Если в подготовительном периоде, главным образом на первом его этапе (январь, февраль), упражнения для физического развития (в основном общего) занимают 50% времени, то начиная со второго этапа подготовительного периода упражнениям для физического развития (в первую очередь специального) отводится только около 30% времени. В соревновательном периоде упражнения для физического развития (главным образом специального) занимают около 20% времени, что связано с большим количеством состязаний, которые сами по себе являются чрезвычайно эффективным средством физического развития футболистов.

Чтобы обосновать расчет времени на учебно-тренировочную работу, в объяснительной записке к плану дается расчет объема упражнений в соответствующих единицах измерения: например, повторный бег в метрах, прыжки в количестве раз, поднимание тяжестей в тоннах и т. п.

При распределении упражнений обычно исходят из направленности тренировки и конкретных задач, которые приходится решать в том или ином году. Направленность тренировки определяется на ряд лет и отражается в перспективных планах тренировки. При планировании упражнений необходимо руководствоваться закономерностями развития тренированности футболистов.

На раннем этапе подготовительного периода закладывается основа (фон) для предстоящей длительной работы без перерыва в условиях высоких соревновательных нагрузок. В этом периоде в наибольшей степени используются упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости и техники владения мячом.

В результате применения на начальном этапе подготовительного периода упражнений с акцентом на развитие силы, выносливости и ловкости у футболистов закладывается достаточная база для совершенствования скорости, техники и тактики.

В подготовительном периоде футболисты также выполняют много упражнений по технике игры. В соревновательном периоде количество этих упражнений еще больше увеличивается, но к концу периода, главным образом из-за непогоды, объем их несколько уменьшается.

Упражнения в тактике игры планируются в большом объеме в начале соревновательного периода.

Параллельно с увеличением объема упражнений в технике владения мячом и в тактике игры постепенно растет объем упражнений, применяемых для развития быстроты. Применение упражнений для развития быстроты связано с высокой интенсивностью их выполнения. В связи с этим объем их не должен быть большим на раннем этапе тренировки, чтобы не вызвать явлений перенапряжения. Нарастая постепенно, объем упражнений для развития быстроты достигает наибольшей своей вершины в середине соревновательного периода, т. е. к моменту наивысшей тренированности футболистов. Наибольший объем упражнений для развития быстроты падает на последний этап подготовительного и первую половину соревновательного периодов.

Учитывая, что непрерывный рост интенсивности тренировки наряду с сохранением, а иногда и превышением соревновательных нагрузок, падающих на организм футболистов на всем протяжении соревновательного периода, может привести к перетренировке, следует начиная примерно с начала второй половины соревновательного периода постепенно уменьшать применение упражнений для развития быстроты с предельной мощностью.

Объем упражнений для развития выносливости в соревновательном периоде хотя и меньше, чем в подготовительном, но все же достаточно высок (особенно упражнений для развития специальной выносливости).

Сила, приобретенная в подготовительном периоде, поддерживается в соревновательном главным образом специальными упражнениями (вбрасывание мяча, удары на дальность, толчки, отбор мяча и пр.). Однако упражнения с отягощениями не исключаются из тренировки.

Упражнения для развития общей ловкости в соревновательном периоде занимают небольшое место, но упражнения, развивающие специальную ловкость, применяются в большом количестве, особенно упражнения, развивающие прыгучесть (доставание мяча головой).

В переходном периоде выполняются упражнения, способствующие переключению от состязаний к активному отдыху. К ним прежде всего относятся упражнения из других видов спорта, хотя на начальном этапе переходного периода, когда осуществляется постепенное снижение интенсивности тренировки, используются и специфические для футбола упражнения, и в первую очередь игры

и игровые упражнения. Их применяют обычно тогда, когда утомление от участия в состязаниях предъявляет повышенные требования к эмоциональной стороне тренировки. К тому же в это время условия тренировки обычно неблагоприятны для выполнения других упражнений. Но игры и игровые упражнения используются не для развития быстроты и выносливости, а в плане совершенствования техники и тактики.

Упражнения для совершенствования каждого вида подготовки футболистов планируются в текущем плане исходя из общего количества времени, отводимого для этой цели. Упражнения распределяются в занятиях, а занятия — в тренировочных и межигровых циклах в соответствующей последовательности, в зависимости от периодов годичного цикла, количества состязаний и необходимого отдыха.

Планирование теоретической подготовки футболистов

На занятия по теории игры отводится от 2 до 4 часов в неделю (в академических часах). Число, содержание и длительность установок на игры и разбор игр зависят от числа состязаний и их характера.

Установка на игру дается накануне каждого состязания и может длиться до 30 мин. Разбор игр обычно проводится на второй день после состязания в течение 1—2 часов перед очередным занятием.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Реализация текущих планов тренировки осуществляется в рамках тренировочных и межигровых циклов тренировки футболистов (рис. 9).

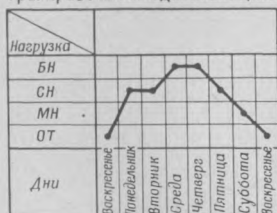
Тренировочным называется цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь затем примерно в том же порядке после отдыха. Состязание является только средством тренировки.

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

Для определения уровня спортивных нагрузок ориентиром служат соревнования. Известно, что состязания по воздействию на организм футболиста отличаются от за-

нений. Занятия с большой нагрузкой не вызывают такой ярко выраженной реакции, какой сопровождается участие в состязании. Достаточно сказать (по данным Н. Д. Граевской), что потери в весе у футболистов составляют: после занятий со средней нагрузкой — 1 кг, после занятий с большой нагрузкой — около 2 кг, а после

Тренировочный недельный цикл



Межигровой цикл с различными интервалами



Межигровой цикл с различными интервалами

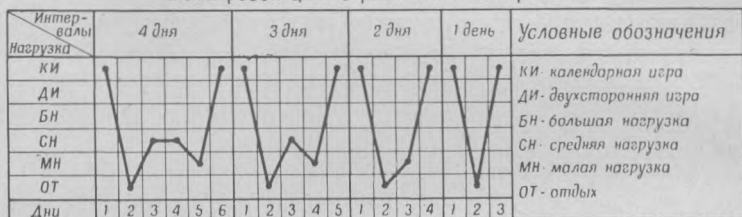


Рис. 9. Типовые схемы тренировочных и межигровых циклов тренировки футболистов

состязания — около 3 кг. Примерно такая же картина физиологических сдвигов наблюдается и по данным изменения частоты пульса, кровяного давления, частоты дыхания, динамометрии, электрической чувствительности глаза и других показателей.

Обобщение передового опыта тренировки футболистов и данные о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влиянием занятий и состязаний, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на четыре категории.

1. Состязание — наивысшая нагрузка.

2. Занятие с большой нагрузкой. Обычно продолжается 2—3 часа, имеет плотность 90—95%. В него входят упражнения, выполняемые в основном с большой интенсивностью, в том числе игры и игровые упражнения, длящиеся от 30 мин. до 1 часа.

3. Занятие со средней нагрузкой. Плотность — невысокая, позволяющая следить за чистотой выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические приемы и вносить поправки в уже освоенные приемы. Упражнения выполняются в основном с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятия — 1,5—2 часа.

4. Занятие с малой нагрузкой. Обычно проводится накануне игры. Включает в себя упражнения, не требующие больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Упражнения выполняются с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий — 45—60 мин.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается врачебными исследованиями (Н. Д. Граевская и др.) быстроты протекания процессов восстановления в организме футболистов после различного рода спортивных нагрузок.

Наиболее длительно протекает восстановление после двухсторонней и особенно календарной игры. После занятия с большой нагрузкой восстановления к следующему дню в большинстве случаев также не происходит. После же занятия со средней нагрузкой к следующему утру восстановление наступает почти у всех футболистов.

Течение процессов восстановления изучалось по ряду признаков (кровенное давление, показатели электрокардиограмм, вес, ручная динамометрия, тонус сосудов, частота сердечных сокращений, электрическая чувствительность глаза, реакция на дополнительную нагрузку).

Но, безусловно, необходимо иметь в виду относительность таких понятий, как малая, средняя, большая нагрузка, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки меняется, и поскольку под влиянием тренировки уровень функционального состояния будет неуклонно повышаться, постольку и сила раздражений (величина нагрузки) также должна увеличиваться (Н. В. Зимкин).

Отсюда вытекает целесообразность применения «ударной» тренировки, когда в течение месяца один из четырех недельных циклов по объему и интенсивности тренировки выше остальных, а в занятиях используются неспецифические средства тренировки.

Внутри тренировочных циклов нагрузки (занятия) распределяются таким образом, чтобы обеспечить постепенность их повышения и снижения, а в межигровых циклах подвести футболиста к каждому очередному состязанию в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности. Решающее значение при этом имеет правильное чередование состязаний, занятий и отдыха.

Отдых — неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между упражнениями, занятиями и состязаниями, не говоря уже о его содержании, — первейшее условие рационально построенной тренировки.

Интервалы отдыха не должны быть слишком длинными (как, впрочем, и слишком короткими). Отдых, способствуя успешному протеканию в организме процессов восстановления, в то же время не должен уничтожать следы предшествующей работы, т. е. результаты тренировки.

Как же распределяются спортивные нагрузки в тренировочных и межигровых циклах?

Оптимальными тренировочными циклами можно считать недельные циклы с шестью днями занятий и одним днем отдыха после них. Спортивные нагрузки в тренировочных циклах распределяются следующим образом: первый и второй дни (после дня отдыха) — средние нагрузки; третий и четвертый дни — большие нагрузки; пятый день — средняя нагрузка и шестой день — малая нагрузка.

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между играми. Интервалы такой длительности позволяют: а) применять в тренировке большие спортивные нагрузки; б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство; в) к каждой очередной игре подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности; г) обеспечивать спортивное долголетие.

В межигровом цикле с шестидневным интервалом спортивные нагрузки распределяются так: первый день (после состязания) — отдых; второй день — средняя нагрузка; третий и четвертый дни — большая нагрузка или двухсторонняя игра; пятый день — средняя нагрузка; шестой день — малая нагрузка.

В межигровом цикле с пятидневным интервалом: первый день — отдых; второй день — средняя нагрузка; третий день — большая нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка и пятый день — малая нагрузка.

Педагогические и врачебные исследования, как мы уже говорили, показали, что к следующему дню после тренировки со средней нагрузкой наступает восстановление исходного функционального состояния. После большой нагрузки по ряду признаков обнаруживается значительное недовосстановление. Однако ко дню игры исходный уровень функционального состояния восстанавливается. Следовательно, для восстановления достаточно следующих за большой нагрузкой двух дней, во время которых нагрузка постепенно снижается.

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами занятия с большой нагрузкой и двухсторонние игры не проводятся, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой, так как остающихся до игры дней недостаточно для восстановления. Тренировочный эффект таких циклов недостаточен, и поэтому мы их не рекомендуем.

В тех же случаях, когда в практике они встречаются, достаточно помнить, что нецелесообразно проводить занятия на другой день после состязания, а накануне состязания можно лишь использовать малую нагрузку или отдыхать.

Частые состязания с короткими интервалами между ними (4—1 день) вызывают утомление, снижение спортивной работоспособности, тормозят рост спортивного мастерства и не способствуют спортивному долголетию.

Таким образом, систематическое использование укороченных интервалов в межигровых циклах, особенно при планировании соревнований, не может быть рекомендовано. Что ж касается эпизодического их применения, вызываемого необходимостью, то оно допустимо.

Применение более длинных интервалов (7 и более дней) приведет к уменьшению дней отдыха в тренировочных циклах и уменьшению числа состязаний в межигровых циклах, что не согласуется с уже высказанными нами положениями, имеющими прямое отношение к этому вопросу.

Исходя из этих положений примерное распределение занятий и тренировочных нагрузок в недельных циклах может выглядеть следующим образом:

Подготовительный период	Соревновательный период
<p style="text-align: center;">1-й день</p> <p>Нагрузка — средняя Количество занятий — два Направленность занятий — общеразвивающая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения: удары, остановка, ведение, отбор мяча, финты; в) игры и игровые упражнения Методы: повторный и игровой Виды занятий: утренняя гимнастика; основное занятие (групповое или индивидуальное)</p>	<p style="text-align: center;">1-й день</p> <p>Активный отдых Восстановительные мероприятия</p>
<p style="text-align: center;">2-й день</p> <p>Нагрузка — средняя Количество занятий — три Направленность занятий — общеразвивающая, скоростно-силовая подготовка, обучение и совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) упражнения с отягощением, бег, старты, прыжки; в) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча и финтах; г) игры и игровые упражнения, эстафеты Методы: повторный, игровой, соревновательный, интервальный Виды занятий: утреннее занятие — индивидуальное;</p>	<p style="text-align: center;">2-й день</p> <p>Нагрузка — средняя Количество занятий — два Направленность занятий — общеразвивающая (восстановительные упражнения, обучение и совершенствование в технике владения мячом в стандартных условиях) Средства: а) общеразвивающие упражнения; б) подготовительные упражнения и упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах; в) игры и игровые упражнения Методы: повторный, игровой, интервальный Виды занятий: утреннее занятие — индивидуальное;</p>

Подготовительный период	Соревновательный период
<p>основное занятие — групповое; дополнительное занятие — групповое</p> <p>3-й день</p> <p>Нагрузка — большая Количество занятий — три Направленность занятий — специальная скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения; б) бег с мячом, бег и прыжки с отягощениями, жонглирование мячом, удары, футбольная полоса препятствий; в) гимнастика и акробатика; г) игры и игровые упражнения</p> <p>Методы: переменный, повторный, игровой, соревновательный</p> <p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное; основное занятие — групповое; дополнительное занятие — групповое</p> <p>4-й день</p> <p>Нагрузка — большая Количество занятий — три Направленность занятий — развитие общей и специальной выносливости, тактическая подготов-</p>	<p>основное занятие — групповое</p> <p>3-й день</p> <p>Нагрузка — большая Количество занятий — три Направленность занятий — общая и специальная скоростно-силовая подготовка, развитие общей и специальной ловкости, совершенствование в технике владения мячом и тактике</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением, бег, прыжки, метания, бег с мячом, удары на силу и дальность, жонглирование мячом, футбольная полоса препятствий; б) игры и игровые упражнения; в) товарищеские игры</p> <p>Методы: переменный, игровой, повторный, соревновательный, интервальный</p> <p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное; основное занятие — командное; дополнительное занятие — групповое</p> <p>4-й день</p> <p>Нагрузка — большая Количество занятий — три Направленность занятий — развитие специальной выносливости, тактическая подготов-</p>

Подготовительный период	Соревновательный период
<p>ка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения;</p> <p>б) лыжи, кросс;</p> <p>в) двухсторонняя игра, хоккей, баскетбол</p> <p>Методы: переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой</p> <p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное;</p> <p>основное занятие — командное; дополнительное занятие — групповое</p>	<p>говка, совершенствование в технике владения мячом в игровых условиях</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения;</p> <p>б) двухсторонняя игра;</p> <p>в) игры и игровые упражнения</p> <p>Методы: переменный, индивидуальный, игровой, соревновательный, интервальный, круговой</p> <p>Виды занятий:</p> <p>утренняя гимнастика — индивидуальная;</p> <p>основное занятие — командное; дополнительное занятие — групповое</p>
<p>5-й день</p> <p>Нагрузка — средняя</p> <p>Количество занятий — два</p> <p>Направленность занятий — совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике (в стандартных условиях)</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения;</p> <p>б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах;</p> <p>в) игры и игровые упражнения;</p> <p>г) тактические комбинации и приемы игры</p> <p>Методы: повторный, игровой, интервальный, круговой</p>	<p>5-й день</p> <p>Нагрузка — средняя</p> <p>Количество занятий — два</p> <p>Направленность занятий — совершенствование в технике владения мячом в усложненных условиях, совершенствование в тактике (в стандартных условиях)</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения;</p> <p>б) упражнения в ударах, остановках, ведении, отборе мяча, финтах;</p> <p>в) игры и игровые упражнения;</p> <p>г) тактические комбинации и приемы игры</p> <p>Методы: повторный, игровой, интервальный, круговой</p>

Подготовительный период	Соревновательный период
<p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное; основное занятие — групповое и индивидуальное</p> <p>6-й день</p> <p>Нагрузка — средняя Количество занятий — два Направленность занятий — общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения</p> <p>Методы: переменный, повторный, игровой</p>	<p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное; основное занятие — групповое и индивидуальное</p> <p>6-й день</p> <p>Нагрузка — малая Количество занятий — два Направленность занятий — общеразвивающая, восстанавливающая подготовка, развитие специальной ловкости</p> <p>Средства:</p> <p>а) общеразвивающие упражнения; б) бег, плавание, ходьба; в) индивидуальные упражнения с мячом; г) игры и игровые упражнения</p> <p>Методы: переменный, повторный, игровой</p>
<p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — индивидуальное; основное занятие — индивидуальное</p> <p>7-й день</p> <p>Активный отдых</p>	<p>Виды занятий:</p> <p>утреннее занятие — групповое; основное занятие — индивидуальное</p> <p>7-й день</p> <p>Состязание</p>

На основе текущего плана разрабатываются рабочие планы тренировки команды. В содержание рабочих планов включаются поурочные изложения каждого конкретного занятия по следующей форме:

ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

с « » по « » 197 г

Дата проведения	Содержание занятий
20 марта 21 марта	Двухсторонняя игра 1. Произвольные упражнения с мячом. 2. Вбрасывание мяча на точность. 3. Диагональная передача мяча. 4. Удары на точность из различных положений. 5. Игра «пять против четырех в одни ворота».
22 марта	Игра в баскетбол и т. д.

Вместе с рабочими планами на срок их действия составляется схема распределения занятий по уровню спортивных нагрузок (рис. 10), которая служит ориентиром для определения уровня спортивных нагрузок и чередования состязаний, занятий и отдыха.

Международные игры

Календарные игры

Товарищеские игры

Двухсторонние игры

Занятия с большой нагрузкой

Занятия со средней нагрузкой

Занятия с малой нагрузкой

Отдых

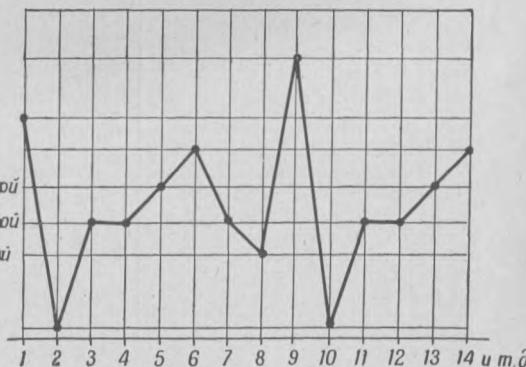


Рис. 10. Схема распределения занятий по уровню спортивных нагрузок

На основе рабочего плана на каждое занятие делается конспект. В содержание его входит подробное изложение цели занятия, перечисление всех упражнений, их объема и интенсивности и методические указания к занятию. Конспект занятия составляется по такой форме:

Дата занятия « _____ » _____ 197 ____ г.
 Начало занятия _____ час. Окончание _____ час
 Общая продолжительность _____ час. _____ мин.
 Количество занимающихся _____ чел.
 Место проведения занятий _____
 Метеорологические условия _____

Цель занятия:

1. Совершенствование в специальной скорости бега.
2. Совершенствование в технике ведения мяча.

Содержание занятия	Дозировка упраж- нений	Методические указания
1. Разминка: а) бег с мячом б) произвольные упражнения с мячом	800 м 10 мин.	
2. Бег с мячом с ускорениями	10×20 м	
3. Повторный бег с мячом	3×30 м 2×50 м 1×80 м	
4. Вбрасывание мяча	20 раз	В парах с оставкой мяча различными способами
5. Отбор мяча	10 мин.	В парах с ведением и финтами
6. Удары по воротам с ходу из различных положений ногами и головой	20 мин.	Двумя группами у каждого ворот
7. Выполнение одиннадцатиметрового и углового ударов	10 мин.	
8. Игра в прямоугольнике (4 против 2)	30 мин.	
9. Заключительная ходьба и бег	5 мин.	

В целях лучшей подготовки и организации занятий составляется расписание занятий, которое вывешивается на видном месте. Форма расписания занятий такова:

Расписание

занятий футбольной команды _____

с « _____ » _____ по « _____ » _____ 197__ г.

Дата зая- тий	Время зая- тий	Вид заятий	Место заятий	Костюм и обувь	Спортив- ный ин- вентарь и оборудова- ние	Отв. за за- нятия
20 марта	18 час.	Практи- ческое за- нятие по совершен- ствованию техники	Футболь- ное поле стадиона «Динамо»	Туф- ли рези- новые, трени- ровоч- ный кос- тюм	10 мя- чей, футболь- ная тесь- ма для размет- ки поля	Иванов
21 марта	17 час.	Теорети- ческие за- нятия Установ- ка на игру				
	18 час.	Практи- ческое за- нятие по физической подготовке	Баскет- больная площадка стадиона «Динамо»	Туфли резино- вые, трусы и футбол- ка	2 мя- ча бас- кетболь- ных	Сергеев

Условия рационального планирования тренировки

Тренировка должна быть систематической, плановой, не прекращающейся в течение длительного периода времени. Только тогда она может быть мощным фактором повышения мастерства футболистов.

Для создания положительного эмоционального состояния у футболистов в процессе тренировки необходимо объяснять им цели, перспективы занятий и соревнований. Важно также применять различные методы, формы и средства тренировки, менять обстановку, включать в тренировку элемент соревнования.

Для занятий и состязаний надо создавать благоприятные условия. Но вместе с тем следует помнить, что футболист должен выступать в состязаниях при самых разнообразных условиях и уметь приспосабливаться к этим условиям, что достигается специальной тренировкой.

Чтобы тренировка сопровождалась повышением спортивной работоспособности футболистов и их мастерства, на всем ее протяжении необходимо осуществлять строгий педагогический и врачебный контроль. Основными условиями рационально поставленной тренировки являются:

1. Постепенность в дозировании спортивных нагрузок.
2. Систематичность и последовательность в распределении упражнений, занятий и состязаний.
3. Правильное чередование состязаний, занятий и отдыха.
4. Оптимальный ритм спортивной деятельности.

Постепенность в дозировании спортивных нагрузок

Повышение спортивных нагрузок осуществляется постепенно за счет увеличения общего объема работы, усиления интенсивности занятий и их продолжительности. При этом следует предусматривать:

- а) постепенное включение в работу при проведении каждого занятия и состязания;
- б) постепенное включение в работу после отдыха, болезни, травмы и других перерывов в тренировке;
- в) постепенное наращивание и снижение спортивных нагрузок на отдельных отрезках, этапах, периодах годовых циклов.

Каждому занятию и состязанию предшествует предварительная разминка. Содержание ее варьируется в зависимости от состояния футболистов, их индивидуальных особенностей и окружающей среды.

Для футболистов, имеющих перерыв в тренировке, отрицательно повлиявший на их работоспособность, создается специальный режим тренировки до тех пор, пока они не подтянутся до уровня всей группы. Важно при этом не форсировать тренировки, а осуществлять постепенное втягивание в занятия и состязания.

В тренировочных и межигровых циклах соблюдается постепенный переход от состязаний и дней отдыха к занятиям, от занятий со средней нагрузкой к занятиям с большой нагрузкой и, наоборот, от занятий с большой нагрузкой к занятиям со средней и малой нагрузкой.

По окончании выступлений в календарных состязаниях осуществляется постепенный переход от высокоин-

тенсивной спортивной деятельности к активному отдыху и затем от него к занятиям и состязаниям.

Обеспечивается правильное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок. До начала календарных состязаний объем тренировочной работы непрерывно нарастает, достигая своего наивысшего уровня на весеннем этапе подготовительного периода. С началом календарных состязаний объем тренировочной работы уменьшается в связи с резким возрастанием количества ответственных состязаний. Некоторое уменьшение объема спортивных нагрузок в тренировочной работе с избытком покрывается их интенсивностью и в особенности нагрузками в процессе состязаний.

Последовательность и систематичность в распределении упражнений, занятий и состязаний

Для повышения спортивной работоспособности футболистов и их мастерства чрезвычайно важны последовательность и систематичность в распределении упражнений, занятий и состязаний.

Упражнения подбираются в зависимости от задач, которые решаются индивидуально для каждого футболиста. Задачи эти сводятся к поступательному развитию у футболистов быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков.

При распределении упражнений в занятиях руководствуются следующими положениями.

В комплексных и специальных занятиях вслед за разминкой должны идти упражнения общеразвивающего характера. Затем выполняют упражнения на развитие быстроты (старты, повторный бег, эстафеты и пр.). После них идут упражнения, требующие большой координации движений, главным образом упражнения в технике владения мячом. При этом если в занятии ставится задача дать большую нагрузку, то упражнения в технике владения мячом ведутся в высоком темпе. Если же ставится задача преимущественного совершенствования двигательных навыков, то упражнения выполняются в темпе, оптимальном для каждого футболиста.

Вслед за упражнениями на развитие быстроты и координации движений применяют упражнения на развитие

выносливости (длительный бег, игры и игровые упражнения и т. п.).

Упражнения для развития силы включают в подготовительную часть занятия или выполняют в начале основной части.

В специальных занятиях по технике и тактике соблюдают такую же последовательность упражнений. Интенсивность выполнения упражнений в технике владения мячом нарастает постепенно. Вначале осуществляется произвольная работа с мячом, потом совершенствуют передачи и остановки мяча, затем — ведение и, наконец, удары.

Упражнения по тактике используют попутно с упражнениями в технике владения мячом (в основной части занятия, в ее середине или конце).

Игры и игровые упражнения, как имеющие яркую эмоциональную окраску и обеспечивающие высокую продуктивность (закрепление и совершенствование двигательных навыков), включают в конец основной части.

В заключительной части занятий выполняют упражнения для относительного снижения возбудимости (упражнения на расслабление, медленный бег или ходьба).

Занятиям с преимущественным развитием быстроты отводят первый и второй дни тренировочного или второй и третий дни межигрового циклов. При занятиях два раза в день упражнения на развитие быстроты включают в первое занятие.

Занятиям с задачей совершенствования в технике владения мячом посвящают первый и второй дни тренировочного, второй и третий дни межигрового циклов.

Когда же перед занятием намечаются другие задачи (физическая или тактическая подготовка), упражнения в технике ставятся в подчиненное положение и могут быть в любой части занятия (разминка и пр.).

В занятиях с большой нагрузкой упражнения в технике используют как благоприятный эмоциональный фон для работы высокой интенсивности, а также в целях приближения к игровой обстановке.

Двухсторонним играм отводят четвертый и пятый дни межигрового цикла с шестидневным интервалом и четвертый день межигрового цикла с пятидневным интервалом. Следующий за этим день посвящают занятию со средней

нагрузкой, главным образом совершенствованию в технике и тактике.

День, предшествующий состязанию, занимает занятие с малой нагрузкой. Его задача — поддержать на необходимом уровне спортивную работоспособность футболистов.

Содержание такого занятия может быть самым разнообразным (различные игры, упражнения с мячом, прогулки в лес и т. п.). Целесообразно в этот день проводить занятия по индивидуальным планам.

При занятиях два раза в день упражнения в технике владения мячом предпочтительнее выполнять во втором занятии.

Упражнения на развитие силы посвящают первый и третий дни тренировочного и первый или второй день межигрового циклов. При занятиях два раза в день упражнения на развитие силы отводят первое занятие.

Упражнения на развитие выносливости, связанные со значительным утомлением, дают в виде специальных занятий (кроссы, переменный бег и т. п.) или включают в конец основной части занятий.

Как правило, занятия на развитие выносливости падают на третий или четвертый день тренировочного цикла, четвертый день межигрового цикла с шестидневным интервалом и третий день межигрового цикла с пятидневным интервалом. При двух занятиях в день упражнения на развитие выносливости включают во второе занятие.

Упражнения в тактике посвящают главным образом четвертый или пятый день межигрового цикла с шестидневным интервалом или третий и четвертый дни межигрового цикла с пятидневным интервалом.

Разучивание тактических комбинаций, связанное чаще всего с необходимостью вносить в упражнение поправки, замечания, замедленно проигрывать комбинации и т. п., надо включать в ту часть занятия, в которой целесообразно некоторое снижение интенсивности занятий. При двухразовых занятиях в день упражнения в тактике отводят любое занятие в зависимости от их направленности.

По степеням интенсивности все занятия в тренировочных и межигровых циклах распределяются в порядке постепенного нарастания и снижения их трудности.

Чередование упражнений, занятий, состязаний и отдыха

Занятия и состязания сопровождаются возникновением утомления в организме футболиста, которое может перейти в переутомление, если своевременно организму не будет предоставлен отдых, достаточный для полного восстановления, в особенности функций нервных клеток. Отдых рассматривается как неотделимая часть тренировки и строится таким образом, чтобы в его процессе организм футболиста сохранил накапливающуюся после каждого занятия и состязания работоспособность, что зависит от длительности интервалов отдыха и его содержания. Следует строго разграничивать деятельный отдых и недейтельный. Предпочтение надо отдавать первому.

В деятельности футболиста имеют место следующие формы отдыха:

1. Паузы между упражнениями в занятиях (микропаузы).
2. Ежедневный отдых (в течение дня, в перерыве матчей, в занятиях, сон).
3. Еженедельный отдых (в конце, начале каждого цикла).
4. Ежегодный отдых.

Длительность и содержание отдыха определяются в зависимости от интенсивности упражнений, занятий или состязаний, ему предшествовавших, и от степени тренированности футболиста.

С ростом тренированности процессы восстановления в организме протекают быстрее, а следовательно, и времени для восстановления нужно меньше, и интервалы отдыха могут быть короче.

Интервалы отдыха между упражнениями, занятиями и состязаниями должны быть оптимальными, т. е. не слишком длинными и не слишком короткими. Оптимальные интервалы отдыха устанавливаются путем педагогических и врачебных наблюдений.

Тренер и врач изучают протекание процессов восстановления после различного рода занятий, состязаний, тренировочных и межигровых циклов и уточняют оптимальные интервалы отдыха футболистов. В условиях высоких спортивных нагрузок и большой частоты состязаний это позволяет избежать переутомления организма и

наилучшим образом использовать упражнения, занятия и состязания для повышения спортивной работоспособности и роста мастерства футболистов.

Содержание отдыха должно быть строго индивидуализировано. Особое внимание обращается на организацию еженедельного и ежегодного отдыха, который зачастую протекает у футболистов в форме пассивного отдыха, что чрезмерно снижает работоспособность футболистов.

При планировании отдыха следует учитывать, что состязания предъявляют более высокие требования к организму, в первую очередь к нервной системе, чем занятия даже с большой нагрузкой. Поэтому интервалы отдыха после состязаний должны быть длительней, чем после занятий. После большой серии состязаний необходим отдых, который в силу условий соревнования может быть в виде отвлечения футболистов от высоких спортивных нагрузок (снижение интенсивности занятий, переключение на занятия другого характера, дополнительный отдых и пр.).

Кроме того, для успешного протекания восстановительных процессов в организме футболистов осуществляются специальные восстановительные мероприятия (баня, массаж, витаминизация и пр.). Следует также обращать внимание на режим сна и питания, личную гигиену футболистов и т. п.

Ритм спортивной деятельности футболистов

Организму человека присуща ритмичная деятельность (смена бодрствования и сна, повышение температуры тела к вечеру и понижение к утру и др.).

Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм, говорил И. П. Павлов. Значение ритма человеческой деятельности он раскрыл в своем учении о стереотипии в работе коры больших полушарий головного мозга, об определенном порядке чередования процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

При организации режима чередования состязаний, занятий и отдыха, а также всего процесса тренировки футболистов необходимо учитывать стереотипию их спортивной деятельности, стереотип суточного, недельного, месячного и годового ритма. Такой ритм имеет огромный

физиологический смысл. И. М. Сеченов писал, что для работы без усталости необходимо совершенно определенное соотношение между факторами работы и продолжительностью периодов покоя, т. е. оптимальный ритм и темп работы.

Примером такой необходимой деятельности служит ритмическая работа дыхательной мускулатуры, совершающаяся непрерывно в течение всей жизни человека.

Бесплановость, беспорядочность, бессистемность в тренировке быстро утомляет нервную систему, ведет к изнашиванию организма, отрицательно отражается на спортивном долголетии футболистов.

«Устают и изнемогают не столько оттого, что много работают, сколько оттого, что плохо работают», — писал Н. Е. Введенский.

Как известно, на ритм можно выработать условный рефлекс и систему чередования условных рефлексов, т. е. создать стереотипию на различные суточные, недельные и прочие ритмы, чем достигается большая экономия сил, более совершенное приспособление к воздействию внешней среды, облегчается работа и увеличивается работоспособность человека, воспитываются полезные привычки, имеющие огромную гигиеническую ценность.

Многолетний педагогический опыт ритмичного чередования состязаний, занятий и отдыха в тренировочных, игровых и годовых циклах в командах класса «А» («Спартак», «Торпедо», «Динамо», Москва) оправдал себя. Он был распространен на все футбольные команды классов «А» и «Б» и положен в основу планирования тренировки и всесоюзных соревнований по футболу. В СССР заложены основы ритмичного календаря по футболу.

Когда состязания, занятия и отдых в футбольных командах ритмично чередовались, отмечалось быстрое нарастание тренированности, значительное расширение функциональных возможностей организма футболистов. Это находило отражение в хорошем самочувствии футболистов, хорошем перенесении спортивной нагрузки, урежении пульса, ускорении двигательной реакции, ускорении восстановления и т. д.

На этапах тренировки, связанных с нарушением привычного темпа, отмечалось относительное ухудшение тренированности футболистов, что проявлялось в изменении

ряда показателей функционального состояния организма (учащение сердечных сокращений, снижение силовых показателей и жизненной емкости легких, удлинение процесса восстановления и т. д.). В это же время имело место ухудшение состояния футболистов и по данным педагогических наблюдений и по спортивно-техническим показателям.

В тренировке не должна допускаться необоснованно частая смена ритма. Занятия, состязания и отдых в тренировочных и межигровых циклах (последние в годовом цикле) необходимо ритмично чередовать во времени.

Следует избегать необоснованной отмены или переноса занятий, состязаний и отдыха, неравномерного их распределения в годовом цикле. Ритм и темп упражнений обязательно должны соответствовать индивидуальным возможностям футболиста. Оптимальный ритм и темп для каждого футболиста или команды надо искать в процессе педагогических наблюдений и менять вместе с изменением тренированности футболистов.

Необходимо обращать серьезное внимание на ритм спортивной деятельности футболистов, на его упорядочение.

Однако нужно помнить о некоторой односторонности подготовки футболистов в рамках определенного стереотипа спортивной деятельности, поэтому наряду с вышеизложенным надо добиваться от футболистов умения сохранять работоспособность и при неожиданной смене ритма (олимпийские игры, первенство мира, чемпионат Европы и др.). Это достигается неожиданными изменениями привычного ритма в процессе тренировки.

Индивидуализация тренировки

Индивидуализация тренировки позволяет ускорить темпы роста спортивного мастерства футболистов, повысить спортивную работоспособность футболистов и продлить их спортивную деятельность.

Индивидуальная тренировка не сводится к отдельным заданиям по устранению в процессе групповых занятий тех или иных недостатков, а представляет собой самостоятельный метод подготовки футболистов. С футболистами проводятся специальные занятия по индивидуальным планам, которые проходят организованно, под

руководством тренера. Содержание индивидуальной тренировки каждого футболиста определяется на основании его педагогической и врачебной характеристики и отражается в рабочих планах.

Кроме того, индивидуальные тренировки назначаются:

- а) при отставании в подготовке от общей группы;
- б) после перерывов в тренировках в связи с болезнью, травмой и т. п.;
- в) в случаях необходимости изменить направление подготовки.

Занятия по индивидуальным планам, помимо всего, приучают футболистов к самостоятельной работе, повышают у них ответственность за подготовку к состязаниям, прививают им трудолюбие.

Следует также поощрять стремление футболистов, помимо занятий по индивидуальным планам, дополнительно оставаться на площадке для продолжения тренировки после групповых занятий.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Чтобы тренировка протекала в нужном направлении и давала максимальный эффект, необходимо установить систематический педагогический контроль за ее влиянием на тренирующихся. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов является основной формой оценки их подготовленности к состязаниям. Осуществляется он тренером, который учитывает содержание, объем и интенсивность проведенных занятий и анализирует выполнение планов тренировки (перспективных, текущих, оперативных). Для этой цели у него имеется специальный журнал, форма которого разработана и утверждена Федерацией футбола СССР.

Аналізу подвергаются:

планы тренировки команд (перспективные, текущие и оперативные) и их выполнение;

средства, формы и методы тренировки и их использование в занятиях;

изменения уровня развития физических качеств футболистов, их техники и тактики;

изменения состояния здоровья и функциональных возможностей футболистов;

изменения состояния тренированности футболистов (по этапам и периодам);

распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах;

изменения длительности и интенсивности занятий;

методы педагогического и врачебного контроля, применявшиеся в тренировке, и в частности организация контрольных испытаний для определения изменений в уровне развития физических качеств, техники, тактики;

существующие методы установок и разбора игр.

Выполнение планов устанавливается по журналам учета, дневникам, конспектам и путем наблюдений за тренировкой.

Средства, формы и методы тренировки и их использование в тренировках определяются путем педагогических наблюдений в процессе тренировки и путем анализа журналов учета, дневников, конспектов, планов.

Изменения уровня развития физических качеств и техники устанавливаются по данным контрольных испытаний. Уровень развития физических качеств также определяется по врачебным данным.

Изменения уровня тактики изучаются с помощью наблюдений в процессе выступления футболистов в состязаниях, путем описания основных тактических приемов, применявшихся футболистами на различных этапах выступления в состязаниях, и т. д.

Изменения в состоянии здоровья и функциональных возможностей, а также тренированности футболистов определяются путем врачебных обследований и педагогических и врачебных наблюдений в процессе тренировки и в восстановительном периоде. Таким обследованиям подвергаются все футболисты.

Распределение состязаний, занятий и отдыха в тренировочных и межигровых циклах устанавливается путем регистрации в процессе педагогических наблюдений за тренировкой и на основании записей в планах, отчетах, дневниках, журналах учета.

Изменения длительности и интенсивности занятий фиксируются по дневникам, конспектам, журналам учета, а также в процессе педагогических наблюдений с использованием хронометража.

Применяемые методы педагогического и врачебного контроля за тренировкой футболистов определяются по протоколам контрольных испытаний, врачебным картам и др.

Применявшиеся методы установок и разбора игр анализируются по записям тренера.

Помимо перечисленных должны использоваться и дополнительные методы изучения и обобщения опыта тренировки, позволяющие более глубоко изучить те или иные вопросы тренировки. Этапы изучения и обобщения опыта тренировки таковы:

Первый этап: изучение и обобщение опыта тренировки

в подготовительном периоде; обработка и обсуждение в команде материалов по этому периоду.

Второй этап: изучение и обобщение опыта тренировки в соревновательном периоде; обработка и обсуждение в команде материалов по этому периоду.

Третий этап: обработка и обсуждение в команде итоговых материалов изучения и обобщения опыта тренировки и написание отчета.

Четвертый этап: составление планов тренировки футболистов на следующий год.

В каждой команде тренер, врач и сами футболисты ведут дневники.

Дневник тренера включает в себя записи: спортивной работоспособности футболистов (повышенная, нормальная, пониженная), эмоционального состояния (положительное, отрицательное), оценки выступлений футболистов в состязаниях (по пятибалльной системе) и другие показатели.

Дневник футболиста состоит из записей футболистом самочувствия (хорошее, плохое), сна (нормальный, прерывистый, бессонница), аппетита (хороший, плохой), желания тренироваться (есть, отсутствует) и данных контроля за изменениями собственного веса.

В процессе тренировки непрерывно на протяжении всего годового цикла ведутся также педагогические наблюдения, которые служат ценным материалом для анализа тренировки. На основании анализа своих наблюдений и самонаблюдений футболиста тренер составляет педагогическую характеристику, необходимую для определения режима тренировки футболистов.

Для педагогического контроля за тренировкой футболистов составляются комплексы контрольных упражнений. В них для оценки изменений в физическом развитии футболистов включаются упражнения, позволяющие оценивать развитие всех основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и ловкости). При этом берутся упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств футболистов должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям, чего не требуется от упражнений для оценки изменений в общем развитии двигательных качеств.

Количество упражнений для оценки изменений в развитии общих физических качеств должно быть не более четырех-пяти, и такое же их число должно быть для оценки изменений в развитии специальных физических качеств.

В комплексы контрольных упражнений включаются также упражнения, позволяющие оценивать изменения в технике владения мячом.

Контрольные испытания с помощью комплексов контрольных упражнений проводятся в единые сроки и по возможности в одинаковых условиях, что предусматривается специальными инструкциями.

Не рекомендуется часто менять комплексы упражнений и условия проведения контрольных испытаний. Частая их смена лишает тренера возможности сравнивать показанные результаты, и комплексы упражнений из средств контроля за подготовленностью спортсмена превращаются в самоцель.

Контроль за изменениями в технике владения мячом осуществляется также методом визуальных наблюдений. Выполнение приемов футболистами оценивается по балльной системе.

Для оценки изменений в технике владения мячом используется также кинофотосъемка. Методы ее широко описаны в специальной литературе, которой и следует пользоваться.

Чтобы оценить изменения в овладении тактикой игры, используют визуальный и описательный методы. Выполнение тактических приемов и комбинаций оценивается по балльной системе.

Для того чтобы стимулировать тренировку, наряду с введением комплексов контрольных упражнений вводятся нормативные требования к ним. Нормы по контрольным упражнениям дифференцируются в соответствии с возрастными особенностями и степенью подготовленности футболистов и нацеливают футболистов на улучшение их подготовленности к соревнованиям.

Нормативы устанавливаются соответствующими футбольными федерациями. Нормативные требования из года в год повышаются по мере роста подготовленности футболистов.

Помимо комплексов контрольных упражнений используется различная специальная аппаратура для определе-

ния сдвигов в двигательных качествах и навыках футболистов (динамометры и т. п.).

Тренеры организуют систематические наблюдения над футболистами в процессе их выступления в соревнованиях с регистрацией и последующим обобщением наблюдаемых явлений и выводами для совершенствования процесса тренировки.

В круг наблюдений должно входить:

1. Проявление футболистами в состязаниях активности и работоспособности. Оценка дается по выполненной в состязании работе и ее плотности (бег, прыжки, ходьба, единоборство, ведение, остановки, отбор мяча, удары, финты).

2. Контроль за устойчивостью у футболистов двигательных навыков в состязаниях. Оцениваются характер нарушения устойчивости навыка, время и последствия нарушения, обстоятельства, предшествовавшие нарушению.

3. Регистрация коэффициента полезного действия футболиста с мячом (в процентах). Количество рационально выполненных действий.

4. Характеристика выполнения футболистами поставленных тактических задач.

5. Изучение в состязаниях психической устойчивости у футболистов. Оцениваются внимание, решительность действий, смелость, быстрота ориентировки и другие качества.

Регистрируя наблюдаемые явления, следует пользоваться как ранее рекомендованными формами, так и другими способами.

Для наблюдений надо привлекать тренеров, работающих в команде, в группах подготовки молодых футболистов, и самих спортсменов.

Материалы наблюдений после их обработки доводятся до сведения всех спортсменов.

Для оценки уровня теоретической подготовки футболистов не реже одного раза в год проводятся зачеты.

Систематический педагогический контроль является неотъемлемой частью процесса тренировки футболистов и имеет чрезвычайно важное значение для роста мастерства футболистов и укрепления их здоровья.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ
ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

На современном этапе развития спорта высокие результаты могут быть достигнуты лишь при условии четкой, научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса. Существенную помощь тренеру в этом вопросе должен оказать врач, ибо эффективность тренировки во многом зависит от того, насколько применяемые средства и методы соответствуют состоянию здоровья спортсмена и функциональным особенностям его организма.

Совместная работа тренера и врача особенно важна в футболе. Этому виду спорта свойственна круглогодичная тренировка с длительным соревновательным периодом и частыми напряженными играми, проводимыми в разное время года. В команде обычно объединены футболисты, разные по возрасту, уровню физического развития, функциональным возможностям. Это создает значительные трудности для тренера в осуществлении индивидуального подхода к спортсменам, без которого невозможно воспитание игроков высокого класса. Тренер не всегда может точно оценить состояние игрока без учета прямых абсолютных показателей работоспособности. Ухудшение состояния игрока, особенно обладающего высоким техническим и тактическим мастерством, в условиях командного вида спорта может определенное время отчетливо не проявляться. И если этого ухудшения вовремя не выявить, оно может постепенно усугубляться и привести к выраженному снижению работоспособности игрока. А, как известно, ухудшение состояния отдельных игроков нередко существенно сказывается на результатах всей команды.

Поэтому врачебный контроль в процессе тренировки футболистов должен быть особенно тщательным и систе-

матическим. Работа врача обязана охватывать все звенья учебно-тренировочного процесса: контроль за здоровьем футболистов и лечебно-профилактические мероприятия; наблюдение за развитием тренированности игроков и содействие ее поддержанию; предупреждение, выявление и устранение ранних признаков переутомления и перетренированности; участие в комплектовании команды и помощь тренеру в определении наиболее правильного состава на игру; осуществление индивидуального подхода к тренирующимся; организация рационального питания и витаминизации; наблюдение за личной гигиеной спортсменов, условиями мест размещения, питания и тренировки, режимом дня футболистов; содействие наиболее быстрому восстановлению работоспособности футболистов после тяжелых игр и их наилучшей подготовке к очередной игре; санитарно-просветительная и воспитательная работа со спортсменами; участие в их психологической подготовке; помощь тренеру в планировании тренировки.

Врачебные наблюдения должны проводиться систематически, в тесной связи с основными этапами учебно-тренировочного процесса. Врач и тренер ведут свои наблюдения параллельно, постоянно сопоставляя и взаимодополняя полученные данные, с тем чтобы тренер мог использовать их в своей повседневной работе, составляя перспективный и текущий планы тренировки и определяя нагрузки каждого тренировочного занятия.

Наибольшее значение для тренера при планировании тренировки имеют сведения врача о здоровье и функциональном состоянии футболистов.

КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ФУТБОЛИСТОВ

Отличное здоровье — необходимое условие высокой и стабильной спортивной работоспособности.

Даже небольшие отклонения в здоровье, не имеющие практического значения для лиц, не занимающихся спортом, или для начинающих спортсменов, недопустимы для футболистов старших разрядов, поскольку в периоды наиболее напряженной тренировки эти отклонения могут усилиться и привести к более серьезным заболеваниям. Вследствие периодических обострений различные откло-

нения в здоровье футболистов вызывают необходимость временного ограничения нагрузки и могут вывести из строя спортсмена в самые решающие для команды моменты.

Недочеты в здоровье (особенно очаги хронической инфекции) препятствуют нормальному развитию тренированности, способствуют возникновению перетренированности и перенапряжения, ухудшают работоспособность и сокращают спортивное долголетие футболистов.

Между тем определенная часть футболистов имеет еще различные отклонения в здоровье. Чаще всего это хронические изменения опорно-двигательного аппарата в результате недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и перегрузки, а также в результате недостаточной подготовки нервно-мышечного аппарата в ходе тренировок. Из заболеваний наиболее часто встречается хронический тонзиллит (от 6 до 10%), что особенно опасно, так как на его фоне в периоды напряженной тренировки возникают перетренированность, перенапряжение и осложнения в работе сердечной мышцы. Значительно реже у футболистов можно встретить хронический радикулит и остаточные явления закрытой черепно-мозговой травмы (особенно у вратарей). Нередки кариозные зубы. Остальные нарушения в здоровье футболистов встречаются в единичных случаях.

Особого внимания заслуживают случаи изменений сердечной мышцы (что нередко определяется только с помощью электрокардиографического исследования) и повышения артериального давления. В каждом из этих случаев следует особенно тщательно проанализировать тренировку, так как чаще всего данные нарушения здоровья бывают следствием перенапряжения и перетренированности, особенно на фоне перенесенных заболеваний и очагов хронической инфекции.

Конечно, отклонения в здоровье футболистов в большинстве случаев выражены не очень резко, и такие спортсмены вследствие высоких функциональных возможностей организма могут в известной степени компенсировать имеющиеся недочеты и тренироваться с высокими нагрузками, а в отдельных случаях даже добиваться высоких спортивных результатов. Но, как правило, эти отклонения мешают плановой тренировке, требуют ограничения нагрузки и временного прекращения тренировки, что посте-

пенно снижает работоспособность футболиста и сокращает его спортивное долголетие.

Стойкие изменения в здоровье, в частности стойкое повышение артериального давления, являющееся уже начальным проявлением гипертонической болезни; заболевание сердца, центральной нервной системы, легких, желудочно-кишечного тракта и пр. несовместимы с тренировкой, направленной на достижение высоких результатов в футболе.

Причины отклонений в здоровье футболистов можно разделить на три группы:

1. Неправильный отбор футболистов и невнимательное отношение к лечению травм и заболеваний. В ряде случаев отбор новых футболистов в команду производится только на основании спортивно-технических показателей, вследствие чего иногда в команду попадают лица с существенными отклонениями в здоровье, что значительно снижает их перспективность. Такие спортсмены должны быть подвергнуты своевременному лечению. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы, тонзиллит и пр.) должны быть устранены до зачисления футболиста в команду. Наиболее удобные сроки для лечения — переходный и начало подготовительного периода, поскольку систематическое лечение в условиях напряженной тренировки и частых соревнований затруднено и значительно менее эффективно. Режим тренировки в период лечения и сроки ее возобновления после лечения устанавливает врач в зависимости от диагноза заболевания, характера лечения и его эффективности.

2. Недостаточная работа в командах по профилактике простудных заболеваний и закаливанию. Хотя по продолжительности заболеваний, их течению и наличию осложнений футболисты выгодно отличаются от лиц, не занимающихся спортом, и спортсменов ряда других «специальностей», число заболеваний могло быть еще ниже.

Конечно, игра в футбол, проводимая в самых различных, меняющихся, климатических и метеорологических условиях, сама по себе закаляет организм спортсменов, повышает его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Однако этого недостаточно. Закаливание следует проводить начиная с детских и юношеских команд организованно и систематически, соблю-

дая необходимую постепенность и используя разнообразные средства (прогулки и тренировки зимой на открытом воздухе, дозированный прием воздушных ванн в соответствующие времена года, широкое использование обтирания и прохладного душа с температурой воды около 20°, который следует принимать по утрам, после утренней гимнастики). Если футболист не привык к температуре воды 20°, то надо начинать с более высокой температуры и постепенно ее понижать. Специальные солнечные ванны в период активных тренировок, и особенно в дни, предшествующие соревнованиям, проводить не следует, поскольку длительное пребывание на солнце в жаркое время дня утомляет организм и понижает его работоспособность. Но в нежаркие дни, а также в ранние утренние часы дозированный прием солнечных ванн и купание вполне допустимы.

Закаливанию должны способствовать правильный выбор одежды в различное время года, поддержание не очень высокой температуры в помещении, разумное использование смены климатических условий при частых разъездах команд в течение года и пр.

3. Нарушение основных методических принципов тренировки, с чем связана примерно половина имеющихся у футболистов отклонений в здоровье (в частности, изменения опорно-двигательного аппарата, нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем и печени).

Анализ тренировки спортсменов с такими отклонениями в здоровье показывает, что возникновению этих отклонений способствовали: участие в тренировках и соревнованиях в болезненном состоянии или при недостаточном восстановлении формы после болезни или травмы; форсированная и узкоспециализированная подготовка на фоне недостаточной общей физической подготовки; переход от тренировки в юношеских командах и коллективах низкой квалификации к тренировке в командах мастеров без соблюдения должной постепенности в увеличении нагрузок; наслаивание утомления и недовосстановления в процессе тренировки; неправильное чередование работы и отдыха; нарушения общего и тренировочного режима. Все эти нарушения методических принципов тренировки сказываются на здоровье спортсменов, причем резко всего на фоне хронических заболеваний и недостаточной физической подготовленности.

Спортсмены с любым отклонением в здоровье должны быть на особом учете у врача и тренера.

Простудные и инфекционные заболевания (грипп, ангина, катар верхних дыхательных путей и пр.), а также кишечные инфекции и интоксикации являются категорическим противопоказанием для участия спортсменов в тренировках и соревнованиях, даже если эти заболевания протекают с нормальной температурой. Тренировки и соревнования в болезненном состоянии стоят спортсмену огромных усилий. Нарушается нормальная деятельность организма, что нередко приводит к перенапряжению. Преждевременное возобновление тренировки и ее форсирование могут вызвать осложнения после заболеваний и способствуют развитию перетренированности и перенапряжения. Нагрузка после заболевания должна быть снижена, увеличивать ее надо постепенно. Допускать спортсмена к соревнованиям можно лишь с разрешения врача, который при этом должен исходить не только из клинического выздоровления спортсмена, но и восстановления функционального состояния его организма.

Сказанное выше полностью относится к травмам спортсменов.

Важная задача врача — своевременно выявить имеющиеся отклонения в здоровье спортсменов, установить вместе с тренером необходимый в каждом отдельном случае тренировочный режим и строго следить за выполнением спортсменами назначенных лечебно-профилактических мероприятий.

Чем больше внимания будет уделено тренером и врачом укреплению здоровья футболистов, тем выше и стабильнее будут спортивные результаты команды.

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Высокая тренированность игроков и достижение ими спортивной формы к ответственным соревнованиям — одно из основных условий высоких и стабильных результатов команды.

Контроль за состоянием тренированности футболистов должен осуществляться совместно врачом и тренером, поскольку высокая тренированность определяется как функциональным состоянием организма спортсме-

нов, так и уровнем их физической, технической, тактической и волевой подготовки.

Тренированность повышается постепенно, достигая в каждом спортивном сезоне наивысшего уровня — спортивной формы — и затем вновь постепенно снижаясь. При неправильном дозировании нагрузок, нарушениях режима, заболеваниях могут возникать нарушения тренированности: переутомление, перетренированность, перенапряжение, сопровождающиеся падением работоспособности футболистов и требующие соответствующего вмешательства врача и тренера.

Высокая тренированность, т. е. состояние, развивающееся в результате систематической тренировки, проявляется в способности спортсмена переносить большие физические и психические напряжения, быстро и адекватно реагировать на возникающие при этом требования соответствующим усилением функций и поддерживать достигнутый уровень деятельности организма в течение необходимого времени (т. е., применительно к футболу, в течение всех 90 минут напряженной игры), демонстрируя в этих условиях высокую работоспособность, умение максимально проявлять свои технические и тактические навыки, быстро восстанавливаться.

Каждое занятие, как правило, сопровождается в разной степени выраженным утомлением, исчезающим затем постепенно в ходе восстановления. Наслоение утомления от нагрузки к нагрузке в течение определенного времени, т. е. систематическое недовосстановление, обуславливает развитие переутомления, сопровождающегося изменением общего состояния и настроения спортсмена, ухудшением его приспособляемости к нагрузкам и работоспособности. Переутомление обычно легко устранить без специального лечения путем снижения нагрузки, использования переключений и активного отдыха в течение одного или нескольких занятий.

Если вовремя не выявить и не устранить переутомление, может развиваться перетренированность, сопровождающаяся комплексом нарушений в функциональном состоянии организма (главным образом со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем), более глубоким изменением общего состояния работоспособности и требующая уже не только соответствующего (более длительного и существенного, чем при переутомлении) снижения на-

грузки, но и специального лечения, иногда с временным полным прекращением тренировки или коренным изменением ее характера.

Перенапряжение возникает обычно у недостаточно подготовленных или больных спортсменов, когда применяемая нагрузка (однократно или на каком-то отрезке времени) превышает функциональные возможности организма. Перенапряжение вызывает различные морфологические и функциональные нарушения (особенно со стороны сердца), после которых ряд функций порой вообще полностью не восстанавливается.

В диагностике тренированности, и особенно ее нарушений, врачу принадлежит очень большая роль, поскольку функциональное состояние организма находится в полном соответствии с изменением общего уровня тренированности, являясь, таким образом, одним из основных объективных ее критериев.

Если тренер оценивает тренированность футболиста только на основании его спортивно-технических результатов, он легко может впасть в ошибку. Спортивный результат в таком технически сложном виде спорта, как футбол, связанном к тому же с разнообразными коллективными действиями, не может служить абсолютным критерием тренированности.

Чаще всего, конечно, определяется соответствие между уровнем функционального состояния и спортивными результатами, поскольку без отличного функционального состояния трудно справляться с большими, порою предельными, физическими напряжениями, необходимыми для показа наивысших спортивных результатов. Хорошее функциональное состояние, как правило, является отражением адекватности применяемых нагрузок и позволяет рассчитывать при прочих равных условиях на стабильность спортивных результатов и их дальнейший рост.

В ряде случаев, однако, футболист может показать хорошую игру при недостаточно хорошем функциональном состоянии — за счет высокой технической и тактической подготовки, умелого взаимодействия с партнерами, больших волевых усилий, сложившейся в игре ситуации. Но спортивная работоспособность при этом не может быть стойкой, поскольку нагрузка переносится организмом с чрезмерными усилиями. Такой футболист в состо-

янии хорошо провести лишь отдельные игры, а стабильной его работоспособность быть не может. Особое значение это приобретает в турнирных соревнованиях, когда спортсмен вынужден нередко проводить следующую игру на фоне еще имеющегося утомления после предыдущей.

Ухудшение функционального состояния, несмотря на еще временно сохранившиеся высокие показатели работоспособности, указывает тренеру на необходимость изменения режима и методики тренировки. И, наоборот, иногда могут быть плохие игровые показатели при хорошем функциональном состоянии из-за недочетов в других сторонах подготовки.

Сопоставление наблюдений тренера и врача позволяет наиболее полно проанализировать подготовку спортсменов, выявить сильные и слабые ее стороны.

Современный врачебный контроль располагает достаточными средствами для определения общей и специальной тренированности футболистов. При этом в основу правильного определения тренированности должны быть положены следующие принципы.

1. Комплексность обследования. В процессе тренировки расширяются функциональные возможности всех органов и систем и координационные механизмы связей между ними, что и лежит в основе высокой тренированности спортсменов. Однако обнаруживаемые при врачебном обследовании сдвиги со стороны различных систем организма могут быть в каждом отдельном случае неодинаковыми, что зависит от исходного уровня подготовленности спортсмена, его возраста, индивидуальных особенностей. Чем выше уровень тренированности футболиста, тем реже обнаруживаются неодинаковые оценки его состояния по данным исследования различных функциональных систем. Но полностью этого нельзя исключить даже в состоянии хорошей тренированности. Значит, если оценивать тренированность по какому-либо одному признаку, можно ошибиться. Например, футболист может иметь хорошие показатели состояния нервно-мышечного аппарата при уже намечающихся изменениях со стороны работы сердца.

Наиболее правильная оценка тренированности может быть дана на основании анализа и сопоставления показателей состояния основных функциональных систем, опре-

деляющих высокую работоспособность футболиста (дыхательно-циркуляторная, нервная система, нервно-мышечный аппарат, анализаторы).

При обследовании футболистов в состоянии относительного покоя нарастание тренированности проявляется в различных показателях.

При высокой степени тренированности анамнез и наблюдения показывают хорошее общее состояние и самочувствие спортсмена, его активное отношение к тренировке и большое желание тренироваться, высокую работоспособность в занятиях и соревнованиях, хороший сон и аппетит. Координация движений улучшается (это проявляется в большей точности воспроизведения заданных движений и в меньшем числе ошибок), что происходит параллельно с совершенствованием двигательного навыка и технического мастерства. Время простой и усложненной двигательной реакции укорачивается на 0,01—0,06 сек., латентное время сокращения и расслабления мышц сокращается до 120—140 см и 100—120 сек., количество сокращений в минуту увеличивается до 120—160. Улучшается вестибулярная устойчивость, повышается возбудимость зрительного анализатора при уменьшении времени, необходимого для возникновения возбуждения (снижение реобазы и хронаксии).

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, нежелание тренироваться, нарушение сна, апатия или, наоборот, повышенная раздражительность характерны для переутомления и перетренированности. При этом отчетливо увеличивается латентный период двигательных реакций (особенно при использовании методического приема с дифференцировкой и переделкой раздражителей), нарушаются координация, точность движений и усилий в пространстве и времени.

Для вегетативных функций при нарастании тренированности свойственна определенная экономизация, отражающая увеличение потенциальных возможностей организма. Несмотря на относительную брадикардию, присущую квалифицированным футболистам, при нарастании тренированности в каждом спортивном сезоне в 77% случаев происходит дальнейшее замедление пульса. Так, например, если в начале подготовительного периода частота пульса у футболистов колеблется в пределах 54—72 ударов в минуту, то к периоду спортивной формы

она равна 42—60 ударам. При переутомлении и перетренированности могут быть различные изменения частоты пульса, но чаще (а при перенапряжении всегда) она отчетливо увеличивается. Характерно, что футболист в состоянии спортивной формы в разные сезоны имеет (при одинаковых условиях исследования) всегда почти одинаковую для себя частоту пульса.

Кровяное давление при повышении тренированности обычно существенно не изменяется и лишь иногда несколько снижается. При нормальном нарастании тренированности в ходе сезона никогда не наблюдается повышения давления (за исключением периодов незакончившегося восстановления после нагрузок, когда повышение бывает кратковременным). Стойкое повышение артериального давления обычно служит уже одним из признаков перегрузки, сопровождая ее почти в 40% случаев.

При нарастании тренированности уменьшается минутный объем крови, удлиняется диастола, замедляется кровоток, снижается периферическое сопротивление. Дыхание несколько урежается, жизненная емкость легких и максимальная вентиляция увеличиваются либо почти не меняются. Уменьшается минутный объем дыхания. Время задержки дыхания увеличивается, процент падения насыщения крови кислородом уменьшается. Ухудшение показателей функционального состояния дыхания часто указывает на переутомление.

Отчетливо увеличиваются силовые показатели. Вес спортсмена постепенно стабилизируется на типичных игровых, индивидуальных для каждого спортсмена, величинах. Характерно, что с каким бы весом ни начинал футболист подготовку к сезону (большие различия в весе обусловлены разным режимом работы в переходном периоде), в состоянии спортивной формы он обязательно имеет свой стабильный вес. Исключение составляют только юные футболисты, у которых до 20—22 лет, несмотря на систематическую тренировку, может происходить естественное увеличение веса (параллельно с ростом и увеличением других показателей физического развития). Постепенно юные футболисты приобретают свой постоянный игровой вес. У футболистов старшего возраста игровой вес в конце спортивной карьеры может несколько повыситься.

Определенные изменения на протяжении сезона при нарастании тренированности можно обнаружить и в показателях специальных методов исследования сердечно-сосудистой системы (в частности, электрокардиографии, рентгенокимографии сердца, фазовой структуры сердечного цикла), но эти изменения не всегда достаточно отчетливы. Вместе с тем нарушения в нормальном развитии тренированности — перетренированность и особенно перенапряжение — четко проявляются в показателях этих методов исследования. Так, на ЭКГ могут появиться нарушения ритма, проводимости, признаки перенапряжения правого и реже левого желудочков сердца. Осциллография может показать изменения среднего давления и сосудистого тонуса, поликардиография — ухудшение показателей кардиодинамики. На рентгенокимограмме нередко видно отчетливое увеличение размеров сердца, особенно правого его желудочка, с ухудшением сократительной способности. Поэтому при динамических исследованиях в случаях, когда на основании простых методов исследования и самочувствия спортсмена у врача возникают подозрения об ухудшении функционального состояния организма, целесообразно использование и этих, более сложных, специальных методов исследования.

В табл. 10 представлены средние величины некоторых показателей врачебного исследования 100 футболистов на протяжении сезона в связи с изменениями уровня тренированности.

2. Обязательное обследование спортсменов не только в состоянии мышечного покоя, но и в условиях физических нагрузок, в том числе и значительных, требующих максимального развертывания потенциальных функциональных возможностей организма. Обследовать спортсмена при этом надо не только после нагрузки и в периоде восстановления, но и непосредственно во время нагрузки с помощью телеметрической аппаратуры. Реакция на нагрузку является наиболее существенным и интегральным показателем тренированности.

Необходимо определить как общую, так и специальную тренированность футболистов.

В процессе физической тренировки улучшается приспособляемость организма к любым физическим напряжениям. Это объясняется тем, что выработанные в процессе тренировки приспособительные механизмы к

**Средние величины отдельных функциональных показателей
на разных этапах тренировки**

Показатели	Начало подгото- витель- ного пе- риода	Конец под- готови- тельного периода	Период спортив- ной фор- мы	Конец сезона	Начало подготов- ки к сле- дующему сезону
Скорость двига- тельной реакции (сек.)	0,17	0,15	0,12	0,14	0,16
Частота пульса (в 1 мин.)	60,1	56,2	54,0	56,0	58,0
Артериальное давление (мм рт. ст.)	115/70	110/70	110/65	112/70	115/65
Вес тела (кг)	75,0	74,2	73,3	72,8	74,7
Становая сила (кг)	150	165	180	170	160
Время задержки дыхания на вы- дохе до и после гипервентиляции (сек.)	27,7/45,4	32/52	32/50	32/50	30/47

определенному виду двигательной деятельности распро-
страняются не только на данный двигательный акт, но и
на другие виды однотипной по своему воздействию на ор-
ганизм работы.

Степень расширения функциональных возможностей
организма и совершенствования его приспособляемости
к физическим напряжениям обусловлена всей суммой
проведенной работы, ее объемом и интенсивностью, что
обеспечивает фон общей тренированности спортсмена.
Но хорошая реакция на стандартные нагрузки, отражая
высокий уровень общей тренированности, еще не означа-
ет, что спортсмен уже готов к специфической работе,
свойственной конкретному виду спорта. Например, если
футболист будет в течение подготовительного периода
заниматься не футболом, а другими видами физических
упражнений, но с достаточными объемом и интенсивно-
стью, он также достигнет хороших показателей общей
тренированности. Но тренеру важно, помимо этого, знать,
как приспосабливается организм футболиста к собствен-
но футбольной работе, к специфическим, характерным

именно для футбола, упражнениям, что в сочетании с оценкой технической и тактической подготовки футболиста позволит тренеру оценить его специальную тренированность.

При обследовании футболистов в условиях кабинета для выявления фона общей тренированности наиболее целесообразно применять комбинированную функциональную пробу Летунова, которая состоит из трех выполняемых последовательно нагрузок: 20 приседаний, 15-секундного бега на месте в максимальном темпе и 3-минутного бега в умеренном темпе (180 шагов в минуту). После каждой нагрузки в течение 3—5 мин. изучается восстановительный период.

Нагрузки этой пробы выявляют приспособляемость организма к различной по характеру работе — на быстроту и выносливость. Они вполне адекватны спортивной нагрузке футболиста, поскольку бег в максимальном темпе с резким началом (рывки) и более длительный бег в умеренном темпе постоянно встречаются в различных сочетаниях во время тренировочных занятий и соревнований по футболу.

В состоянии хорошей тренированности, как правило, наблюдается нормотоническая реакция — достаточный сопряженный подъем пульса и артериального давления после всех нагрузок пробы. При нарастании тренированности реакция на нагрузки, выполняемые в умеренном темпе (20 приседаний и 3-минутный бег), становится более экономной, а амплитуда реакции на скоростную работу может, наоборот, увеличиться. Восстановление значительно ускоряется. Вработываемость наступает быстрее, реакция проходит с большим увеличением ударного объема сердца, меньшим снижением сосудистого тонуса, более устойчивым уровнем насыщения крови кислородом.

При недостаточной тренированности может быть такой же тип реакции, но с более медленным восстановлением. При перетренированности, перенапряжении и переутомлении, а также в ряде случаев при недостаточной тренированности появляются атипические реакции. Это так называемые дистоническая реакция (с резким повышением максимального кровяного давления и учащением пульса при снижении минимального кровяного давления до уровня стояния ртутного манометра на нуле),

гипертоническая реакция (с очень большим повышением максимального и минимального кровяного давления), «ступенчатая» реакция (когда кровяное давление больше повышается не сразу после нагрузки, а на второй минуте восстановительного периода, что отражает наступившее вследствие утомления ухудшение приспособляемости к скоростной работе).

В табл. 11 показан типичный пример реакции на комбинированную пробу при разной тренированности у заслуженного мастера спорта, игрока сборной команды страны И.

Характерно, что ответная реакция на нагрузки пробы у каждого футболиста в состоянии спортивной формы почти всегда одинакова.

При разработке методики определения специальной тренированности футболиста авторы исследований (Н. Д. Граевская, В. Н. Кузьмина) исходили из того, что работоспособность футболиста в играх и тренировках обусловлена главным образом помимо факторов его технической, тактической и волевой подготовки способностью выполнять повторную и повторно-переменную работу высокой интенсивности с небольшими интервалами на сравнительно небольших отрезках дистанции, поскольку непрерывная борьба за мяч в течение 90 мин. игры в достаточно высоком темпе требует от футболиста умения многократно повторять рывки на 15—40 м с максимальными усилиями, сочетая эти рывки с переменным бегом и ходьбой в сравнительно спокойном темпе.

Чем легче приспосабливается футболист к такой работе и чем большую скорость может он при этом показать, тем лучше он справляется с игровой нагрузкой, тем выше и устойчивее (при прочих равных условиях) его спортивные результаты. Сравнение различных сочетаний нагрузок, проверенных в эксперименте и в естественных условиях тренировки футболистов, позволило рекомендовать следующую пробу: в условиях тренировочного занятия после обычной разминки и подготовки к выполнению скоростных упражнений футболист пробегает с высокого старта 4—5 30-метровых отрезков с максимальной скоростью, после каждого отрезка он возвращается на старт легким бегом и вновь повторяет бег с максимальной скоростью. Такую серию нагрузок он повторяет 3—4 раза с интервалами между сериями 3—5 мин.

Таблица 11

**Изменение реакции на комбинированную функциональную пробу футболиста И.
при разном состоянии тренированности**

Исходные данные	20 приседаний			15-секундный бег				3-минутный бег			
	1-я мин.	2-я мин.	3-я мин.	1-я мин.	2-я мин.	3-я мин.	4-я мин.	1-я мин.	2-я мин.	3-я мин.	4-я мин.
Удовлетворительная тренированность (февраль)											
Пульс в 10 сек. 11—10—10	17	10	9	20	11	10	9	21	15	12	11
Артериальное давле- ние (мм рт. ст.) 120/70	130/60	120/65	120/70	135/50	135 /60	130/65	135/70	160/0	150/30	140/60	130/70
Спортивная форма (июнь)											
Пульс в 10 сек. 8—7—7	14	8	7	20	10	7	7	16	10	8	7
Артериальное давле- ние (мм рт. ст.) 110/65	120/60	115/60	110/65	140/40	130/55	115/60	110/65	130/50	120/60	110/65	110/65
Переутомление (октябрь)											
Пульс в 10 сек. 10—10—11	18	10	10	20	12	12	12	24	16	15	12
Артериальное давле- ние (мм рт. ст.) 125/80	140/60	130/80	120/80	130/0	150/60	140/80	130/80	160/0	160/0	140/70	130/80

Количество серий и скорость пробегания могут меняться в зависимости от уровня подготовленности и квалификации футболиста, но характер нагрузки и продолжительность интервалов должны оставаться стабильными, чтобы можно было сравнивать данные, полученные при обследовании спортсмена на разных этапах подготовки.

Если футболисту по тем или иным причинам трудно выполнить эту нагрузку, она может быть заменена повторным (3—4 раза) пробеганием 40—60-метровых отрезков с интервалом 2—3 мин. Однако данная проба в основном выявляет скоростные возможности футболиста, а первая больше направлена на определение скоростной выносливости, что наиболее характерно для футбола.

Определение специальной тренированности проводится совместно врачом и тренером. Они вместе определяют количество повторений на каждом этапе подготовки. Во время пробы тренер фиксирует работоспособность спортсмена, т. е. качество его бега и показанную при каждом повторении скорость. Врач определяет приспособляемость, изучая простейшие показатели функционального состояния организма на первой и второй минутах после каждой серии отрезков.

В возможности сопоставления показателей приспособляемости и работоспособности заключается особая ценность этого метода, поскольку он позволяет наиболее точно определить уровень тренированности спортсменов.

Хорошую работоспособность характеризует устойчивое время пробегания каждого отрезка. Так, хорошо подготовленные футболисты пробегали при обследованиях 30-метровые отрезки во всех сериях со скоростью 3,8—4,1 сек. Плохой работоспособность можно считать при низких показателях скорости (4,5 сек. и больше) или неустойчивых показателях (снижающейся скорости пробега от отрезка к отрезку или от серии к серии). Средняя, но устойчивая скорость пробега отрезков (4,2—4,4 сек.) характеризует, как правило, удовлетворительную работоспособность.

О хорошей приспособляемости свидетельствует хорошая стабильная реакция организма на нагрузки, не ухудшающаяся от серии к серии. При этом обычно определяется реакция нормотонического типа с выраженной тенденцией к восстановлению от первой ко второй мину-

те. О недостаточной приспособляемости говорит неблагоприятная реакция (атипического характера с отсутствием сопряженности в изменении отдельных ее показателей и медленным восстановлением) или нестойкая, ухудшающаяся от серии к серии.

На рис. 11 показаны примеры хороших и плохих показателей работоспособности и приспособляемости у футболистов высокого класса.

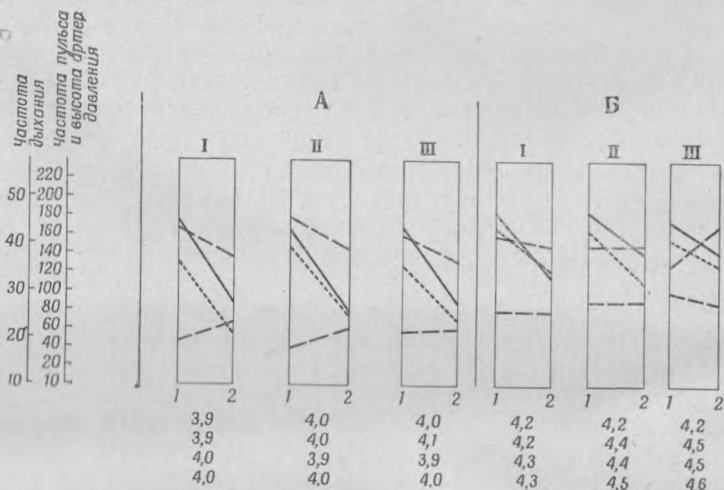


Рис. 11. Показатели хорошей (А) и плохой (Б) работоспособности и приспособляемости при пробегании 3 серий отрезков 5×30 м с интервалами в 3 или 3,5 мин. I, II, III — серии отрезков; 1, 2 — минуты исследования после пробега отрезков. Внизу дано время пробега каждого отрезка в секундах

В большинстве случаев определяется соответствие в оценке показателей приспособляемости и работоспособности. Но могут быть и так называемые «расхождения». Бывают хорошие показатели работоспособности при плохих показателях приспособляемости, т. е. высокая скорость пробега достигается спортсменом ценой чрезмерных усилий. Такой футболист не сможет показать высокую стабильную работоспособность в течение длительного времени, он будет слишком утомляться в игре, а

значит, трудно рассчитывать на его высокие устойчивые игровые показатели.

И, наоборот, иногда у футболиста при пробе обнаруживаются хорошие показатели приспособляемости при низких показателях работоспособности. Это свидетельствует о том, что функциональные возможности спортсмена еще не реализованы и нагрузка для повышения работоспособности должна быть увеличена, либо о том, что волевые усилия спортсмена недостаточны.

Сопоставляя показатели приспособляемости и работоспособности, тренер наиболее полно может оценить состояние тренированности спортсмена и внести в его тренировку необходимые изменения. При нарастании тренированности улучшаются показатели как работоспособности, так и приспособляемости.

Испытания на определение специальной тренированности следует проводить относительно часто — один раз в один-полтора месяца. Это помогает тренеру правильно дозировать нагрузку и исправлять недостатки в подготовке футболистов. Особенно важны эти испытания в основном периоде, после достижения спортсменом хорошей устойчивой общей тренированности.

Показатели врачебного обследования, отражающие общую и специальную тренированность, взаимно дополняют друг друга и в определенной степени совершенствуются параллельно. Но на начальных этапах подготовки врачебные обследования обычно выявляют более высокую общую тренированность, чем специальную. Показатели специальной тренированности становятся, как правило, наиболее благоприятными в соревновательном периоде, когда футболисты достигают состояния спортивной формы. Но почти никогда не бывает случаев, когда специальная тренированность оказывается лучше общей, ибо общая служит базой специальной. В таком виде спорта, как футбол, связанном с необходимостью переносить во время игры очень большие нервные и физические напряжения, не может быть отличной специальной тренированности без достаточно высокой и разносторонней общей физической подготовленности.

Дополнительные данные для оценки специальной тренированности дает и динамическое изучение реакции на нагрузку типичного тренировочного занятия с максимальной для данного этапа подготовки нагрузкой. При

этом на всех этапах подготовки следует выбирать занятия с примерно аналогичной нагрузкой по ее объему, интенсивности и построению.

Обследования надо проводить до занятия, во время занятия (после основных его этапов), в конце занятия и на различных этапах восстановительного периода.

О нарастании тренированности свидетельствуют большой объем и интенсивность нагрузки, выполняемой спортсменом в занятии, улучшение приспособляемости его организма к этой нагрузке и ускорение процесса восстановления.

Оценивая реакцию на различные нагрузки в связи с динамикой тренированности, следует иметь в виду, что при всех нагрузках нарастание тренированности проявляется во все большей адекватности функциональных сдвигов характеру и величине нагрузки, во все более выраженной устойчивости реакции при повторении и усложнении нагрузок, более быстрой вработываемости, ускорении восстановления. При дозированных нагрузках умеренной интенсивности с нарастанием тренированности четко видна тенденция к экономизации сдвигов — одну и ту же работу более тренированный футболист выполняет со значительно меньшей затратой энергии, при меньшем напряжении функций.

И, наоборот, при нагрузках, предъявляющих организму очень большие требования, тренированный организм может выполнить значительно больший объем работы со значительно большей интенсивностью за счет более полной и быстрой мобилизации функций, что может проявляться в больших сдвигах дыхания и кровообращения. Однако решающим фактором при определении тренированности надо считать не абсолютную величину сдвигов, поскольку таковая в значительной степени индивидуальна, а их взаимосвязь и соответствие выполненной работе, что отражает совершенствование координационных механизмов при нарастании тренированности.

В то же время слишком большие сдвиги при работе сравнительно небольшой интенсивности невыгодны для организма и всегда служат признаком неадекватного приспособления, а следовательно, и недостаточно высокой тренированности.

Четким признаком нарастания тренированности является значительное ускорение вработываемости. Это

проявляется в более быстрой мобилизации функций, более быстром установлении определенного, оптимального для данной работы, ритма деятельности кровообращения во время нагрузки и более легкой смене ритма при изменении темпа работы. Высокотренированный организм может быстро приспособить свою деятельность к изменению условий среды и развить при этом максимальную работоспособность.

Важным диагностическим признаком является и более выраженная устойчивость реакции при повторении нагрузок, несмотря на возрастающие при этом требования к организму, и особенно значительное ускорение процессов восстановления. Это отражает устойчивость двигательного стереотипа и высокий уровень деятельности регуляторных механизмов, позволяющий организму при быстро возрастающих запросах внешней среды сохранять постоянство внутренней среды благодаря быстрому включению в действие сложной системы регулирования и высоким потенциальным возможностям кровообращения. В состоянии высокой тренированности происходит мгновенная перестройка регулирования по окончании нагрузки. Это позволяет организму по мере роста тренированности все лучше и лучше переносить большие физические напряжения. Обусловлено данное явление усилением адаптационно-трофических влияний центральной нервной системы, активизацией после работы процессов ассимиляции, которые не только компенсируют израсходованную энергию, но и способствуют дальнейшему увеличению энергетических запасов и достижению нового, более высокого, уровня деятельности.

3. Третий принцип оценки тренированности — индивидуальная оценка полученных данных. Полученные сдвиги надо сравнивать не с какими-то средними стандартными величинами, а с величинами, характерными именно для данного футболиста при хорошей его тренированности. При этом надо иметь в виду, что чем квалифицированнее футболист, чем выше его исходный уровень подготовленности, тем меньшие в количественном отношении сдвиги обнаруживаются у него при врачебном обследовании в связи с динамикой тренированности в сезоне и тем квалифицированнее должен быть врач для правильной трактовки этих сдвигов.

Немалую роль при оценке тренированности играют и

возрастные особенности спортсменов. Например, дети и подростки, частично и юноши, даже при хорошей тренированности обладают большей реактивностью аппарата кровообращения при любых физических напряжениях и более медленным восстановлением. В юношеском возрасте функциональные сдвиги, связанные с нарастанием тренированности, выражены менее четко и не в такой закономерной последовательности, как у взрослых. В пожилом возрасте даже тренированный организм отличается меньшей реактивностью, более ригидным ритмом сердечной деятельности, более частыми нарушениями ритма сердца, отсутствием должной корреляции в деятельности отдельных звеньев сердечно-сосудистой системы.

Улучшение показателей врачебного обследования футболистов в течение сезона происходит постепенно в соответствии с повышением общего уровня тренированности как отражение плана тренировки. Наиболее высокие показатели функционального состояния отмечаются, как правило, при достижении спортивной формы. После этого, если не наступает ухудшения тренированности, показатели комплексного обследования стабилизируются. Интересно, что в большинстве случаев у одного и того же футболиста в течение ряда лет в состоянии спортивной формы обнаруживаются одинаковые или очень близкие величины основных функциональных показателей. Это отражает оптимальный для каждого спортсмена уровень функционирования организма, сложившийся в процессе тренировки динамический стереотип, проявляющийся не только в двигательной деятельности спортсмена, но и в состоянии его вегетативных функций. Отсутствие такой стабильности встречается у футболистов с явным преобладанием возбуждательных процессов над тормозными, у некоторых юных футболистов и у лиц с начальными явлениями переутомления. Данное обстоятельство объясняется тем, что стереотип в этих случаях в силу особенностей высшей нервной деятельности или ранних расстройств в тонких координационных механизмах не является стойким.

Сказанное выше можно проиллюстрировать рисунками 12 и 13, на которых представлены данные частоты пульса, веса и реакции на функциональную пробу футболиста К. на протяжении ряда лет в июне, когда он обычно

достигал спортивной формы. Из рисунков видно, что показатели у футболиста в разные годы почти одинаковы. И только в 1955 г., когда из-за перенесенного гриппа у футболиста в июне были обнаружены признаки переутомления, изучаемые показатели заметно отличались от обычных.

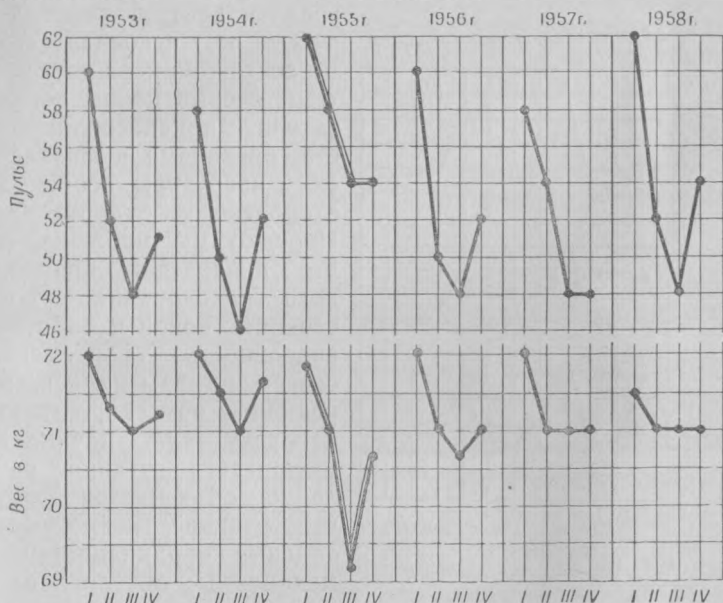


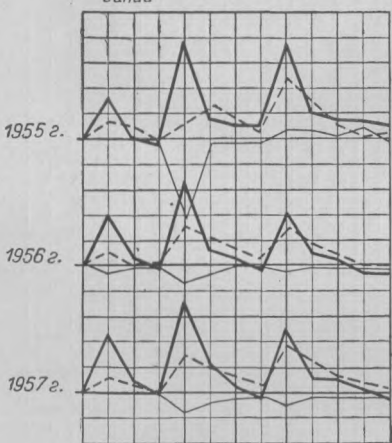
Рис. 12. Изменение частоты сердечных сокращений и веса тела в течение сезона на протяжении ряда лет (данные заслуженного мастера спорта К.). По вертикали показаны: вверху — частота сердечных сокращений в 1 мин., внизу — вес тела в кг; по горизонтали — этапы обследований: I — начало подготовительного периода; II — конец подготовительного периода; III — период спортивной формы; IV — конец сезона

После достижения спортивной формы показатели комплексного врачебного обследования изменяются мало. Однако регулярные врачебные обследования необходимо проводить и в дальнейшем, поскольку показатели обследований четко улавливают признаки ухудшения тренированности, наступающие вследствие как снижения тренированности, так и начальных явлений перетренированности и переутомления.

Важнейшая задача врача — уловить самые ранние, начальные, признаки переутомления, когда работоспособность футболиста еще остается высокой и данные педагогических наблюдений еще почти не изменились.

В этом отношении наряду со специальными инстру-

ментальными методами обследования (электрокардио-



----- Максимальное кровяное
давление
—— минимальное кровяное
давление
———— Пульс

Рис. 13. Ответная реакция на функциональную пробу футболиста К.

графия, рентгенокимография и пр.) и показателями состояния нервной системы весьма ценны показатели приспособляемости организма к физическим нагрузкам, особенно скоростного характера. Нередко мы наблюдаем, что показатели врачебного обследования в состоянии покоя и работоспособность спортсмена совсем не изменились, а реакция на скоростную нагрузку уже начинает ухудшаться. Данное явление объясняется тем, что тонкие нейрогуморальные координационные механизмы, обуславливающие приспособляемость организма к скоростным напряжениям, нарушаются при переутомлении и перетренированности в

первую очередь, когда спортсмен в состоянии еще хорошо переносить нагрузки (нередко даже очень большого объема), выполняемые в умеренном темпе. Сигналы врача тренеру в таких случаях особенно ценны, поскольку для устранения начальных явлений переутомления достаточно бывает кратковременного изменения режима тренировочной работы, например введения дополнительных дней отдыха.

В течение всей круглогодичной тренировки врач вместе с тренером должен вести систематический контроль за состоянием тренированности футболистов.

Динамические наблюдения показывают, что уже в начале подготовки в каждом сезоне имеются значительные различия в состоянии тренированности футболистов даже одной и той же команды. Это объясняется различным режимом переходного периода. Многие футболисты по окончании сезона сразу резко прекращают занятия и свой отдых проводят пассивно. У таких футболистов, несмотря на их высокую квалификацию и почти круглогодичную тренировку, уровень тренированности резко снижается. Другие футболисты, наоборот, по окончании сезона вообще не снижают нагрузку. У них уровень тренированности к началу сезона совсем не снижается. Врачебные наблюдения показывают, что в обоих случаях футболисты совершают ошибку. При полном прекращении тренировок футболист начинает подготовку к новому сезону при сниженных функциональных возможностях, вследствие чего неизбежны элементы форсирования. При отсутствии отдыха в дальнейшем в ходе напряженного сезона быстрее наступает переутомление.

Наиболее правильный режим переходного периода — постепенное выключение специальной нагрузки с последующим активным отдыхом (использование небольшой по объему и интенсивности нагрузки, преимущественно неспецифического характера). Уровень тренированности, по данным врачебного контроля, к началу сезона должен лишь незначительно снизиться по сравнению с концом предыдущего сезона, резкого снижения тренированности быть не должно. Это особенно важно сейчас, когда нашим командам приходится проводить ответственные международные встречи в самое разное время года.

Большое значение имеет и соблюдение общего режима в переходном периоде (достаточный сон, полноценное питание, неупотребление табака и алкоголя).

В начале очередного сезона наряду с данными педагогических наблюдений врачебные данные о состоянии тренированности должны служить основой для определения нагрузки, необходимой на первом этапе подготовительного периода тому или иному футболисту.

У высококвалифицированных футболистов улучшение функционального состояния организма соответственно нарастанию общей тренированности происходит очень быстро. Уже после 2—3 недель систематической тренировки обычно отмечается восстановление бывшего до

отдыха функционального состояния, а в ряде случаев (когда в конце сезона были замечены признаки переутомления) это состояние даже улучшается. Однако высокие и стабильные показатели общей тренированности бывают, как правило, не раньше, чем после 2—3 месяцев систематической тренировки.

К концу подготовительного периода достигается обычно высокий уровень общей тренированности. Наиболее высокие показатели специальной тренированности отмечаются у большинства футболистов примерно к середине основного периода (июнь — июль). К концу сезона у части футболистов появляются начальные признаки переутомления. В ряде случаев бывает кратковременное снижение тренированности при значительном уменьшении объема тренировочной работы после весенней подготовки при переходе на режим соревновательного периода.

В соревновательном периоде главное внимание врача должно быть обращено на определение специальной тренированности. Задача врача не только определить тренированность и уловить ее динамику в течение сезона, но и способствовать поддержанию спортивной формы во время всего периода ответственных соревнований.

Материалы врачебных обследований показывают, что длительному поддержанию спортивной формы способствуют: устранение малейших отклонений в состоянии здоровья; строгое соблюдение общего и тренировочного режима; разносторонняя физическая подготовка; полноценное питание; витаминизация; введение в занятия кратковременных разгрузок (во время которых снижается нагрузка, исключаются соревнования, используются преимущественно не специфические для футбола упражнения); хорошо организованный отдых.

ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ В ПЛАНИРОВАНИИ НАГРУЗКИ

Помимо контроля за состоянием здоровья и тренированности врач должен следить за тем, как футболист переносит тренировочную нагрузку и как быстро происходит у него процесс восстановления. Это помогает тренеру правильно определить объем и интенсивность нагрузки, установить частоту и последовательность занятий и необходимые интервалы отдыха. Чтобы определить переноси-

мость нагрузки, врач вместе с тренером выбирают занятия с большой нагрузкой, типичной для данного периода подготовки, и определяют состояние футболиста до занятия, во время его проведения, непосредственно после его окончания и на разных этапах восстановительного периода.

Занятие с большой нагрузкой обязательно вызывает в организме футболиста значительные, но допустимые, находящиеся в пределах физиологических колебаний, сдвиги (см. гл. II). Если же сдвиги очень велики (например, резкое побледнение, обильный пот, нарушение координации, головокружение, частое поверхностное дыхание, значительное — до 200 и более в минуту — учащение пульса при снижении артериального давления, резкое снижение веса и жизненной емкости легких, появление атипических реакций при дополнительной нагрузке, резкие изменения электрокардиограммы, увеличение размеров сердца и пр.), это указывает на то, что нагрузка была слишком большой, превышала функциональные возможности спортсмена и, следовательно, должна быть пересмотрена.

На это же указывает значительное замедление восстановительного периода. Как мы уже говорили, наиболее медленно процессы восстановления протекают после комплексных занятий с большой нагрузкой и особенно после состязаний. Интенсивные, но не очень длительные тренировки вызывают значительное непосредственное воздействие на организм, но сопровождаются более быстрым восстановлением, чем длительные занятия, хотя и проводимые в относительно умеренном темпе.

Однообразная, малоэмоциональная нагрузка даже сравнительно небольшого объема вызывает у футболистов большее утомление, чем большая по объему и интенсивности, но разнообразная нагрузка, выполняемая с достаточным интересом и активностью.

Вариативность нагрузок имеет большое значение не только для комплексного развития физических качеств, но и для снятия утомления и нервной перегрузки в условиях напряженного календаря соревнований.

Особое значение разнообразие и эмоциональная насыщенность занятий имеют в соревновательном периоде тренировки, особенно во второй его половине, когда у игроков постепенно нарастают явления утомления.

Большую роль в регулировании нагрузки играет изучение восстановительного периода. Известно, что процесс тренировки происходит в тех случаях, когда проводимые занятия вызывают в организме определенное утомление. Следующая тренировка должна проводиться в период, когда явления утомления после предшествовавшей тренировки в основном ликвидированы, но следовые явления еще имеются.

В процессе тренировки ведущих футболистов нередко отдельные занятия проводятся на фоне недовосстановления. Это допустимо лишь на каком-то сравнительно коротком отрезке времени (например, в пределах отдельных дней тренировочного цикла). Но следующий за этими днями день отдыха должен устранить остаточные явления утомления. Если же следующая нагрузка, особенно большая, систематически проводится на фоне недовосстановления, постепенно развивается переутомление, ведущее к снижению функциональных возможностей организма и падению работоспособности.

Особенно важно правильно решить этот вопрос в соревновательном периоде, поскольку таковой в футболе длится 7—8 месяцев и вся подготовка футболистов в это время ведется фактически в межигровых интервалах.

Специальные врачебные и педагогические исследования (Н. Д. Граевская, М. Г. Шафеева, С. А. Савин) показали, что наиболее благоприятными для развития и поддержания спортивной формы футболистов являются 5—6-дневные интервалы между играми. Это объясняется тем, что работоспособность футболистов в играх будет высокой лишь в том случае, если в межигровых интервалах систематически проводятся занятия с большими нагрузками. А проведенное нами исследование показало, что процессы восстановления протекают наиболее благоприятно в тех случаях, когда интервал между двумя занятиями с большими нагрузками или таким занятием и составлением составляет 48—62 часа. В это время тренировка продолжается, но со сравнительно небольшими нагрузками.

5—6-дневные интервалы выгодны тем, что позволяют включать в каждый цикл занятие с большой нагрузкой, добиваясь в то же время ко дню игры достаточного восстановления, которое необходимо для того, чтобы в игре футболист мог полностью реализовать свои возможности.

Более короткие интервалы уже не всегда позволяют проводить в цикле занятие с большой нагрузкой, поскольку таковое нельзя провести полноценно ни через день после игры, ни за день до следующей игры, ибо оно отрицательно отразится на полноценном восстановлении и хорошей подготовке футболистов к очередному соревнованию.

А игру, как уже было сказано, футболист может провести на уровне максимальной работоспособности лишь при условии, если в занятиях он получает достаточно большие нагрузки. Кроме того, врачебные исследования показывают, что частые соревнования, следующие друг за другом со сравнительно малыми интервалами, способствуют нарастанию утомления и постепенному падению работоспособности.

В процессе турнирных соревнований футболистам приходится иногда проводить несколько игр подряд с короткими интервалами. Эту нагрузку футболист выдержит лишь в том случае, если он хорошо подготовлен и находится в состоянии спортивной формы. Но слишком частое использование коротких интервалов в системе подготовки футболистов неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья и спортивном долголетии.

Особенности процессов восстановления в определенной степени обуславливают и последовательность нагрузок, направленных на обеспечение различных сторон подготовки спортсменов. Так, занятия, предусматривающие совершенствование быстроты или техники, нецелесообразно проводить на фоне остаточного утомления после предшествовавших занятий. Это объясняется тем, что тонкие нейрорегуляторные координационные механизмы, обеспечивающие приспособляемость к такого рода работе, страдают при утомлении наиболее выражено.

Сказанное не означает, конечно, что такую работу вообще нельзя проводить в конце занятия или тренировочного цикла, но в этих случаях она, способствуя в какой-то мере поддержанию достигнутого уровня подготовленности, будет мало способствовать его дальнейшему совершенствованию, так как больше направлена на развитие скоростной выносливости.

Тренировочный цикл должен предусматривать как занятия с большой интенсивностью сравнительно небольшой продолжительности, так и длительные занятия, нап-

равленные на повышение выносливости и техническое совершенствование.

Общая нагрузка в тренировке должна быть достаточной для того, чтобы обеспечить высокую работоспособность футболистов. Иначе рост мастерства, и в частности уровня физической подготовленности, будет происходить крайне медленно. Исследование тренировочных занятий ряда команд в последние годы показало, что они далеко не всегда полностью соответствуют современным требованиям: удельный вес работы максимальной и субмаксимальной интенсивности во многих занятиях непропорционально мал; количество повторений недостаточно; мало используются упражнения с быстрой переменной темпа, быстрым переключением (тренировка технических приемов в сочетании с необходимой скоростью); редко применяются упражнения на расслабление, специальные упражнения для повышения вестибулярной устойчивости, тонкой дифференцировки и точности движений. Занятия в ряде случаев стандартны, разные дни цикла не всегда достаточно отличаются друг от друга.

Быстрый рост уровня спортивных достижений в мировом футболе неизбежно связан с увеличением нагрузок, что способствует росту функциональных возможностей и способности спортсмена переносить все большие физические и нервные напряжения. Видимо, по мере роста уровня подготовленности футболистов и улучшения отбора нагрузки будут в какой-то мере возрастать и далее, поскольку само понятие о величине нагрузки весьма относительно и в значительной мере зависит от индивидуального уровня готовности организма. Однако уже сейчас есть все основания сказать, что рост мастерства может быть обеспечен не механическим увеличением нагрузок, а лишь улучшением качества тренировочного процесса за счет большей индивидуализации в решении вопроса об объеме, интенсивности и последовательности нагрузок на каждом этапе подготовки, их вариативности и сочетании с отдыхом в полном соответствии со здоровьем, возрастом, функциональными возможностями спортсменов.

Объективные данные врачебного контроля о воздействии тренировки и течении процессов восстановления должны служить тренеру опорными данными для правильного решения этих вопросов.

При изучении восстановления помимо обычных методов, используемых в состоянии покоя, очень важен метод дополнительных (особенно скоростных) нагрузок, например типа 15-секундного бега на месте. Нередко почти все методы обследования в состоянии покоя показывают возвращение данных к исходным, а реакция на нагрузку еще значительно изменена, что указывает на нецелесообразность использования на этом фоне больших нагрузок.

На основании своих данных врач может помочь тренеру и в определении ряда других вопросов, таких, например, как распределение занятий в течение дня, последовательность и соотношение нагрузок, направленных на развитие различных физических качеств в занятии, характер и продолжительность разминки, продолжительность пауз в ходе занятия и т. п.

Если врачебные наблюдения по определению здоровья и тренированности должны проводиться на всех футболистах команды, что необходимо для выявления состояния каждого из них и обеспечения индивидуального подхода в тренировке, то совместные исследования врача и тренера, направленные на обоснование вопросов планирования тренировки, могут проводиться как на отдельных спортсменах, типичных представителях данной команды, так и на группе футболистов, отличающихся от основного контингента по возрасту, уровню подготовленности, состоянию здоровья.

При этом особое внимание должно быть обращено на молодых футболистов. В команды часто вливаются футболисты в возрасте 17—18 лет, и тренируются они нередко по одинаковому плану с полностью сформировавшимися и хорошо подготовленными спортсменами. Получается слишком резкий переход от сравнительно небольших нагрузок, присущих тренировкам в юношеских командах или коллективах более низкой квалификации, к большим нагрузкам, принятым в командах старших разрядов. Врачебные обследования показывают, что молодые футболисты, даже при условии крепкого физического развития, обладают еще рядом возрастных особенностей, требующих индивидуального подхода в занятиях, временного уменьшения нагрузки, удлинения интервалов отдыха, сокращения числа соревнований. У таких футболистов чаще наблюдаются переутомление, перенапряжение и нарушения в состоянии здоровья, вследствие чего нередко

юные, подававшие большие надежды спортсмены так и не вырастают в мастеров высокого класса.

Работа в командах с юными спортсменами должна идти по индивидуальному плану, при строгом учете показателей врачебного контроля.

Врачебные и педагогические наблюдения показывают также, что существуют значительные индивидуальные различия в переносимости нагрузок, темпе развития тренированности, продолжительности и стабильности спортивной формы, течении процессов восстановления, появлении признаков переутомления в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовленности, физического развития, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности.

Поэтому одна и та же система тренировки не на всех футболистов команды оказывает одинаковое воздействие. И даже в соревновательном периоде определяются значительные различия в уровне тренированности у одинаково тренировавшихся футболистов команды.

Врачебный контроль должен выявить эти особенности каждого футболиста и помочь тренеру полнее отразить их в индивидуальных планах тренировки.

КОНТРОЛЬ ЗА РЕЖИМОМ ДНЯ И ТРЕНИРОВКИ

Значительный удельный вес в работе врача футбольной команды должны занимать контроль за режимом дня и тренировки, санитарно-просветительная и воспитательная работа со спортсменами.

Правильно организованный режим тренировки и отдыха — один из важнейших факторов, обеспечивающих успешную подготовку футболистов. Правильное сочетание работы и отдыха — важное условие достижения высоких спортивных результатов. Это касается отдыха как в годичном, так и в каждом тренировочном цикле и в течение дня.

Отдых по окончании сезона (во время переходного периода), если спортсмен не нуждается в специальном лечении, должен быть активным. Желательно проводить его в хороших бытовых и климатических условиях, занимаясь понемногу не специфическими для футбола физическими упражнениями, преимущественно на открытом воздухе, с небольшой общей нагрузкой. В условиях зим-

ней погоды это катание на коньках и лыжах, прогулки, в южных районах — пешеходные прогулки, спортивные игры, легкий бег, плавание и т. п. Целесообразно ежедневно делать небольшую утреннюю гимнастику и принимать чуть теплый душ.

Если спортсмену в этот период назначено лечение, то характер и продолжительность отдыха после него и сроки возобновления тренировки устанавливаются врачом.

Отдых в процессе тренировочных циклов (в основном в предыгровые и послеигровые дни) также должен быть активным. Пассивный отдых расслабляет организм, снижает работоспособность, вызывает вялость, после него спортсмену труднее втянуться в работу и провести ее достаточно активно.

Через несколько минут после тренировки или игры полезно принять теплый душ (32—40°), который является хорошим успокаивающим средством, очищает кожу от пота и пыли, уменьшает чувство усталости. Есть надо не ранее чем через 1,5—2 часа после игры. Ужин не должен быть очень обильным и не должен содержать никаких возбуждающих средств.

Перед сном хорошо погулять, а если утомление не очень велико, пойти в кино или театр. Сон должен продолжаться не менее 8—9 часов. Спать нужно в хорошо проветренном помещении, на удобной постели. Полностью должны быть исключены прием алкоголя и половые излишества.

На следующий день после игры полезна баня с массажем. Помимо гигиенического значения эта процедура способствует ликвидации последствий утомления, повышению эластичности мышц. Однако слишком частое пользование баней (особенно в сочетании с парилкой) противопоказано, поскольку может вызвать у спортсменов вялость, слабость, снижение работоспособности.

Выходной день целесообразно провести преимущественно на воздухе, полностью отключившись от обстановки тренировки и соревнований. Режим дня должен быть таким, чтобы он доставлял спортсмену удовольствие и в то же время не был для него нагрузочным.

Очень важен режим игровых и предыгровых дней. Накануне игры спортсмену должен быть обеспечен полноценный сон. Утром — небольшая разминка. Есть надо не позднее чем за 2,5—3 часа до игры, пища должна

быть легкой и быстроусваиваемой, но достаточно полноценной по составу и калорийности. В день игры нецелесообразно принимать воздушные и солнечные ванны и купаться. На стадион не следует приезжать слишком рано. Это позволит избежать излишнего возбуждения.

В соревновательном периоде, и особенно в дни, непосредственно предшествующие играм, целесообразно проводить тренировки в те же часы, в которые назначены предстоящие игры. Это способствует созданию определенного стереотипа, обуславливает более быстрое вхождение в работу и более высокую работоспособность.

Особенно важно данное обстоятельство при подготовке к соревнованиям, проводящимся в местах со значительной разницей во времени по сравнению с привычными условиями (6—8 часов и более). Наблюдения показывают, что временная акклиматизация в этих случаях продолжается на протяжении нескольких дней, иногда затягиваясь до 7—10 дней.

Активно тренирующемуся футболисту надо полностью исключить из своего режима курение и алкоголь. Никотин и различные виды алкоголя очень вредно отражаются на организме, способствуют возникновению ряда неблагоприятных изменений (особенно со стороны кровеносных сосудов и центральной нервной системы), преждевременно изнашиванию организма, развитию артериосклероза. Сосуды теряют свою эластичность и становятся ломкими, что особенно опасно при больших физических и нервных напряжениях. Под влиянием приема даже небольших доз алкоголя замедляется реакция, нарушаются координация и точность движений, ухудшается приспособляемость организма к физическим напряжениям, замедляется восстановление.

Спортсмены, употребляющие алкоголь, прогрессивно ухудшают свое состояние, рано теряют высокую работоспособность.

Алкоголь наносит большой вред организму не только в период активной тренировки и больших нагрузок, но и в периоды отдыха, поскольку замедляет восстановление, нарушает нормальное течение нервных процессов, способствует возникновению различных функциональных расстройств.

Важным фактором полноценной подготовки к играм являются хорошие условия быта и тренировки спортсме-

нов на сборах, интересно и разнообразно организованный досуг, учет психологической совместимости футболистов при их размещении, организация питания и витаминизации в соответствии с современными нормами для спортсменов, тренирующихся с высокими нагрузками. Правильный режим восстановления должен стать таким же важным фактором подготовки команды, как и сама тренировка.

На тренировочной базе каждой команды должны быть хорошо оснащенные физиотерапевтические кабинеты, комплекс бальнеологических восстанавливающих средств, подводный и механический массаж. Врач должен уметь использовать существующие естественные вещества растительного, минерального и витаминного характера, а также некоторые медикаментозные средства для ускорения восстановления, регулирования нервного статуса футболистов и поддержания их физического состояния в условиях длительного напряженного сезона.

СРОКИ И ОБЪЕМ ВРАЧЕБНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ

Для обеспечения полноценных врачебных наблюдений в командах обследования должны проводиться регулярно, в строго установленные сроки. В течение сезона обязательно проведение не менее четырех основных комплексных обследований: перед началом подготовки к сезону, в конце подготовительного периода, в конце первого круга соревнований и в конце сезона.

Обследование перед началом сезона надо проводить на базе врачебно-физкультурных диспансеров с участием специалистов. Оно состоит из анамнеза (расспроса), антропометрических измерений, общего врачебного осмотра, комбинированной функциональной пробы. При этом обязательно использование рентгенологического, электрокардиографического, лабораторного и других специальных методов исследования.

На основании такого обследования врач дает характеристику состояния здоровья, физического развития и общей тренированности футболиста, выявляет отклонения в состоянии здоровья и устанавливает необходимое лечение, дает, исходя из особенностей здоровья и функционального состояния, рекомендации по режиму и методике тренировки.

Обследования в течение сезона осуществляются по несколько укороченной программе, включающей в себя анамнез, общий осмотр, комбинированную функциональную пробу. Желательно использование электрокардиографии. При этих осмотрах врач выявляет изменения в состоянии здоровья и тренированности, происшедшие под влиянием принятого в команде режима тренировки, и вносит в этот режим в случае необходимости коррективы.

Заключительное обследование в конце сезона, так же как и первичное, целесообразно провести в диспансере. Его задача — выявить воздействие закончившегося сезона на здоровье и функциональное состояние футболиста, определить необходимое лечение после окончания сезона и режим переходного периода.

Дополнительные обследования проводятся после перенесенных травм и заболеваний, после перерывов в тренировке, при подозрении на переутомление и перетренированность, при ухудшении спортивной работоспособности и т. п.

В промежутках между углубленными обследованиями врач ведет текущие наблюдения за состоянием футболистов: их самочувствием, работоспособностью, реакцией на окружающие явления, регулярно исследует пульс, кровяное давление, вес.

В периоды наиболее напряженной тренировки (преимущественно весенний этап подготовительного периода, середина и конец соревновательного периода) следует определять воздействие на футболистов нагрузки и течение процессов восстановления, реакцию на повторные специфические нагрузки.

Если врач и тренер хотят иметь четкую динамику тренированности футболистов в течение сезона, то комплексные врачебные обследования по укороченной методике (анамнез, короткий осмотр, функциональная проба) и пробы с повторными нагрузками следует в соревновательном периоде проводить несколько чаще — раз в 1,5—2 месяца.

После каждого обследования врач должен дать тренеру развернутую характеристику физического состояния спортсмена, которую необходимо сопоставить с данными педагогических наблюдений, с физической, технической и тактической подготовленностью каждого футболиста

и команды в целом. Такое сопоставление должно служить основой научного анализа и планирования тренировки.

Для правильного анализа многолетней подготовки спортсменов обследования ежегодно следует проводить в одни и те же сроки, по примерно одинаковой методике.

Врач обязан участвовать вместе с тренером в обсуждении и составлении общих и индивидуальных планов тренировки, анализе тренировки, воспитательной работе со спортсменами, их психологической подготовке.

Врач должен систематически вести индивидуальную разъяснительную и воспитательную работу со спортсменами, прививать им навыки самоконтроля, гигиены, приучать их более сознательно относиться к режиму и методике тренировки.

При чтении лекций следует широко использовать конкретные материалы врачебных наблюдений за футболистами команды, доводить их до каждого футболиста, добиваться того, чтобы они служили укреплению здоровья спортсменов, повышению их культуры и спортивного мастерства.

САМОКОНТРОЛЬ

Каждый квалифицированный футболист должен хорошо владеть навыками самоконтроля. Надо повседневно следить за своим самочувствием, настроением, сном, аппетитом, проверять, как меняются данные наблюдений в связи с проведенной нагрузкой и в восстановительном периоде, выявлять, при каких нагрузках, частоте и последовательности самочувствие бывает наилучшим.

Если спортсмен сильно утомляется во время занятий или состязаний, после них у него долго «держатся» вялость, пассивность, тяжесть в ногах, отсутствует желание тренироваться, нарушаются сон и аппетит, данное явление указывает на то, что нагрузка была слишком большой.

Отсутствие свежести, бодрости на очередной тренировке, нежелание выполнять различные упражнения, и особенно работать с мячом, нарушение тонких координационных и технических навыков, ухудшение скоростных показателей свидетельствуют о том, что интервалы между нагрузками недостаточны.

Ухудшение самочувствия и работоспособности, не проходящее в течение ряда занятий, должно заставить спортсмена обратиться к врачу, поскольку это чаще всего указывает на развитие переутомления или перетренированности.

Футболист должен следить и за простейшими объективными показателями, отражающими его физическое состояние, в первую очередь такими, как частота пульса, динамометрия и особенно вес тела. Каждый футболист обязан знать, какие величины этих показателей характерны для него в различные периоды тренировки. При правильном развитии тренированности, как уже было сказано выше, происходит постепенное замедление пульса, повышение силовых показателей, умеренное снижение веса. Если в течение сезона этого не происходит, спортсмену вместе с врачом и тренером следует тщательно проанализировать режим и методику тренировки, выяснить ее соответствие функциональным возможностям организма.

Значительное учащение пульса по сравнению с обычными данными (например, на 6—10 ударов и более) может указывать на еще не закончившееся восстановление после предшествовавшей нагрузки. Об этом же свидетельствует снижение, по сравнению с обычными, данных динамометрии. Снижение этих величин бывает и в связи с развитием переутомления. Очень важным показателем физического состояния спортсмена является вес тела. По сравнению с началом подготовительного периода в большинстве случаев в течение сезона постепенно происходит умеренное снижение веса. Каждый спортсмен должен знать свой игровой вес и примерные сроки, когда этот вес обычно устанавливается. Снижение веса по сравнению с типичным для данного футболиста игровым весом заставляет думать о наступлении явлений переутомления. Превышение же веса позволяет несколько усилить нагрузку, рационализировать пищевой и питьевой режим.

Снижение веса в течение сезона не происходит лишь у небольшой части футболистов. К ним относятся в первую очередь спортсмены, вес которых вообще отстает по сравнению с их ростом, а также спортсмены, не прекращавшие тренировки в переходном периоде.

Как мы уже упоминали, имеется определенная зависимость в изменении веса от возраста футболистов. Так,

у юных футболистов, несмотря на напряженную тренировку, нередко вес в сезоне не только не снижается, но происходит даже естественная его прибавка за счет укрепления скелета, наращивания мышечной массы и формирования организма футболистов. Динамические наблюдения показывают, что постепенно вес этих спортсменов в течение сезона стабилизируется, а примерно в 20—21 год

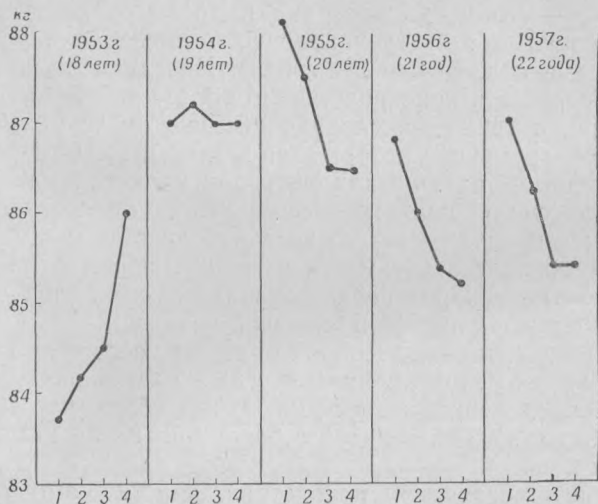


Рис. 14. Изменение кривой веса тела футболиста Р. в течение сезона в связи с возрастом. По вертикали даны величины веса в кг; по горизонтали — этапы обследования: 1 — начало подготовительного периода; 2 — конец подготовительного периода; 3 — период спортивной формы; 4 — конец сезона

кривая их веса приобретает обычный для футболиста характер (рис. 14). У футболистов старшего возраста (старше 30 лет) нередко вес перестает снижаться в течение сезона.

По динамике веса в процессе тренировочных циклов футболист может следить и за течением процессов восстановления. Так, на следующий день после тренировки с большой нагрузкой и после состязаний наблюдается обычно недовосстановление веса в пределах 0,4—1,0 кг. Через день вес уже должен быть обычным. В подготови-

тельном периоде, когда происходит постепенное снижение веса в связи с нарастанием общей тренированности, некоторое недовосстановление веса может быть и после дней отдыха. При достижении игрового веса вес после дня отдыха и дней небольших нагрузок должен быть обычным.

Взвешивание в командах следует проводить систематически — утром, до завтрака и до нагрузки, в строго определенные дни тренировочного цикла, лучше всего после дня отдыха и в день игры. Иногда целесообразно взвешиваться и непосредственно после тренировки и состязания, а также на следующий день после них, чтобы проследить, какова потеря веса в зависимости от различных видов нагрузки и как быстро она восстанавливается.

Футболисты должны взвешиваться самостоятельно и заносить величины своего веса в общую таблицу (которую надо повесить у места взвешивания) и в дневники самоконтроля. При оценке показателей веса следует точно учитывать пищевой и питьевой режим.

Все объективные показатели своего состояния должны определяться спортсменами всегда в одинаковых условиях, в определенное время дня, лучше всего утром, после дней отдыха, дней занятий с большими нагрузками и игровых дней.

Фиксировать эти показатели, как и самочувствие спортсмена, следует в дневниках самоконтроля. Одновременно нужно записывать характер, объем и интенсивность проведенной нагрузки, перенесенные травмы и заболевания, длительность связанных с этим перерывов в тренировке, сроки возобновления соревнований и самочувствие после этого.

Спортсмен должен правильно оценивать показатели самоконтроля, уметь вовремя улавливать их изменения, чтобы успеть своевременно обратиться к врачу и предупредить развитие нежелательных изменений в здоровье и работоспособности.

Привитие навыков самоконтроля, равно как и умение спортсменов разбираться в основных показателях врачебного контроля, способствует повышению культуры спортсменов, более сознательному их отношению к учебно-тренировочному процессу, а тем самым и достижению высоких и устойчивых спортивных результатов.

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ

Среди отклонений в состоянии здоровья футболистов на первом месте по частоте распространения стоят травмы опорно-двигательного аппарата. Предупреждение возникновения спортивных травм у футболистов является неотложной задачей, решение которой даст несомненный положительный результат в укреплении здоровья футболистов и росте их спортивного мастерства.

Как показали многочисленные исследования последних лет (З. С. Миронова, В. К. Добровольский и др.), в футболе чаще всего случаются травмы легкой степени, количество же тяжелых и средних повреждений бывает реже, чем в ряде других видов спорта.

Характер травм у футболистов младших спортивных разрядов значительно отличается от характера травм у высококвалифицированных футболистов. В командах мастеров большой удельный вес занимают ушибы. Это обстоятельство в некоторой степени обусловливается специфическими особенностями футбола на современном этапе его развития: сильно возросло количество быстрых передвижений игроков с мячом и без мяча, единоборств футболистов за мяч, расширились игровые обязанности футболистов (у защитников — при участии в атаках, у нападающих — при обороне), а главное, увеличилось физическое и нервное напряжение футболистов, которое определяется длительностью календаря с большим количеством матчей высшего спортивного накала. К увеличению количества ушибов приводит грубая игра со стороны отдельных игроков, а также использование футболистами чрезмерно облегченных по весу бутсов и игра без защитных принадлежностей (щитков).

Довольно часто встречаются у футболистов растяжения связок суставов и мышц. Сравнительно редки переломы костей нижних и верхних конечностей. За последнее время резко уменьшилось и количество сотрясений мозга (0,4% от всех травм).

Для спортивных повреждений в футболе характерно преобладание закрытых травм, что врачами рассматривается как относительно благоприятное явление, так как открытые травмы увеличивают опасность их нагноений.

По локализации спортивные повреждения футболистов распределяются так:

Повреждения головы и шеи	2,2 %.
Повреждения верхних конечностей	6,6 %.
Повреждения туловища	6,0 %.
Повреждения нижних конечностей	85,2 %.

Эти данные дают ясное представление о специфике игры в футбол, где огромная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно на нижние конечности, вызывает наибольший травматизм их.

Если же дифференцировать повреждения нижних конечностей, то получится следующая картина (данные по командам мастеров). Наибольший процент (34,5%) от числа всех травм нижних конечностей падает на травмы коленного сустава, большинство из которых связано с внутренними повреждениями сустава (связок и менисков).

Затем идут травмы голеностопного сустава — 26,0%, повреждения бедра — 16,0%, голени — 14,5% и стопы — 9,0%.

По механизму возникновения повреждения при игре в футбол можно разделить на пять групп (по А. М. Ланда):

1. Повреждения, связанные с быстрым бегом игроков с мячом и без мяча. При этом наиболее часты повреждения голеностопного и коленного суставов (подвертывание стопы при беге — повреждения голеностопного сустава; резкое изменение направления быстрого бега при неправильном вращении сочленений в коленном суставе — повреждения «внутренностей» данного сустава и

т. д.), а также растяжения мышц бедра при резких рывках.

2. Травмы, обусловленные ударом по мячу, при которых чаще всего повреждаются нижние конечности. Ведение мяча или удары по нему при неблагоприятных условиях (резкий нерассчитанный удар, удар о землю) вызывают подворачивание стопы, чаще всего наружу, приводят к растяжениям и разрывам связок голеностопного сустава и даже к переломам лодыжек. В коленном суставе при ударе внутренней частью стопы («щечкой») с расслабленными мышцами наблюдаются повреждения внутреннего мениска и внутренних связок сустава. Кроме того, при резких ударах по мячу или о землю бывают ушибы, вывихи и переломы пальцев ног.

3. Повреждения вследствие ударов мячом. Эти повреждения редко встречаются среди высококвалифицированных футболистов, обладающих высоким уровнем владения мячом. Однако они все же имеют место и в командах мастеров при неожиданных ударах противника по мячу или при проведении штрафных и свободных ударов, когда находящиеся в «стенке» игроки защищающейся команды принимают мяч телом. В этих случаях бывают повреждения органов брюшной полости, почек, мошонки, яичек и др.

4. Повреждения при ударах бутсами, коленом или голенью. Эти повреждения часто носят серьезный характер (вывих суставов, переломы костей). При ударах по бедру наблюдаются надрывы и даже разрывы мышц с большим кровоизлиянием (обычно четырехглавой мышцы бедра). Особенно тяжелы повреждения органов брюшной полости при ударах по передней стенке живота.

5. Повреждения, связанные с падениями футболистов во время быстрого бега или при столкновениях с противоборствующими игроками и с партнерами. В этих случаях происходят различные по характеру повреждения: ссадины, ушибы, растяжения связок и мышц, вывихи суставов и даже переломы костей.

Травматизм в футболе имеет свою специфику как по характеру, локализации, механизму, так и по причинам возникновения повреждений.

При многолетнем изучении травматизма у высококвалифицированных футболистов установлены следующие причины возникновения повреждений:

Причины травматизма	Количество травм в % к общему их числу
Упущения и ошибки в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований (в том числе и в особенностях техники выполнения игровых упражнений)	41,3%
Недопустимое поведение игроков, нарушение правил игры и проявление недисциплинированности	22,8%
Участие в занятиях и соревнованиях игроков в болезненном состоянии при недолеченных травмах, после нарушения режима, а также в состоянии переутомления и перетренированности	20,4%
Неудовлетворительное состояние мест занятий, недоброкачественный инвентарь, недостатки в одежде и обуви игроков	9,0%
Неблагоприятные метеорологические условия при проведении занятий и соревнований	5,0%
Прочие причины	1,5%

На первом месте, как мы видим, стоят причины, кроющиеся в серьезных недостатках организации и проведения занятий и соревнований. Это характерно не только для футболистов высших спортивных разрядов, но и для многих сборных команд страны по различным видам спорта, где выявлена такая же закономерность возникновения повреждений спортсменов.

Максимального снижения травматизма в футболе можно достигнуть в основном профилактическими мерами, основанными на детальном изучении причин, обуславливающих и порождающих травматизм. Эту задачу посильно решить совместными усилиями врача, тренера и футболиста.

Современный спорт, в частности футбол, характерен круглогодичностью тренировок, высокими нагрузками и большим количеством соревнований. В связи с этим от тренера требуются большие педагогические знания и навыки правильного планирования тренировочных нагрузок, а также высокое педагогическое мастерство проведения тренировочных занятий. Огромную и решающую

помощь тренеру в планировании нагрузок должен оказывать врач команды, который методами врачебно-педагогических наблюдений определяет функциональные возможности каждого футболиста.

Опираясь на полученные врачом данные и учитывая состояние здоровья игрока, его физическое развитие, состояние тренированности и функциональной возможности, тренер строит режим и методику тренировок, определяет их объем и интенсивность согласно индивидуальным особенностям спортсменов.

Очень важно при планировании нагрузок принимать во внимание результаты самоконтроля футболиста, который может субъективно оценивать свое соматическое и психическое состояние в зависимости от воздействия на его организм тренировочных занятий и соревнований.

К великому сожалению, так бывает не всегда. Содружество тренера, врача и спортсмена в учебно-тренировочной работе еще не везде достигнуто. Порой виной этого являются недостаточная квалификация тренера, слабое знание врачом методических особенностей тренировки футболистов и низкая сознательность спортсменов. А их совместная работа очень необходима для организации и проведения тренировок, и в частности для борьбы с травматизмом. Травматизм в занятиях по футболу увеличивается только там, где имеются грубейшие нарушения основных методических принципов тренировки, где плохо поставлена воспитательная работа.

После методических недочетов и ошибок стоят причины, заключающиеся в недопустимом поведении игроков на поле, в нарушении ими правил игры (грубая игра) и в проявлении недисциплинированности. Порождаются эти причины слабостью воспитательной работы среди футболистов, которые часто проявляют ложный патриотизм во имя спасения «чести команды», терпящей поражение, и позволяют себе использовать любые средства ведения игры. Иногда данному обстоятельству способствуют и судьи, не сумевшие вовремя пресечь грубость, возникшую на поле.

Особую тревогу вызывают травмы, которые связаны с тренировками и участием в соревнованиях футболистов в болезненном состоянии, с недолеченными повреждениями, в состоянии переутомления, перетренированности и после значительных нарушений режима. Погоня за очка-

ми, «незаменимость» некоторых футболистов в команде часто приводят к тому, что игрок не проходит полноценного лечения. При недостаточном лечении травм у футболистов снижается спортивная работоспособность, и некоторые из них преждевременно покидают большой спорт или переходят в команды низших разрядов. Существенное значение в этом имеет недооценка тренерами рекомендаций врачей, определяющих сроки допуска травмированных или переутомленных игроков к полноценным тренировкам и соревнованиям, а также известное недоверие к субъективным жалобам спортсменов на плохое самочувствие.

Л. И. Филиппова провела опрос 250 футболистов из команд мастеров и выяснила, что в одном сезоне получили повреждения 163 человека, причем 111 футболистов из числа травмированных приступили к занятиям и соревнованиям не совсем оправившись от последствий полученных травм. Такое положение не могло не сказаться отрицательно на последующих этапах участия футболистов в матчах, и 62 игрока получили повторные повреждения весьма серьезного характера. Подобные действия тренеров, иногда при попустительстве врачей, недопустимы.

Иногда поспешность ввода игрока в игру после перенесенной травмы или заболевания пытаются объяснить необходимостью сохранения тренированности игрока. В этих целях следует рекомендовать другой путь. Л. А. Ласская (Москва, ЦИТО) разработала метод поддержания тренированности в период лечения поврежденных коленного сустава в условиях клиники, улучшающий исходы лечения, сокращающий сроки пребывания пострадавшего в клинике и ускоряющий его возвращение в спортивный строй. Опираясь на этот метод, большое количество травм врач команды сможет лечить в амбулаторных условиях, что даст возможность наряду с эффективным лечением сохранить тренированность спортсмена, сократить сроки восстановления его общей и спортивной работоспособности, продлить спортивное долголетие игрока и сохранить сыгранные линии квалифицированных футболистов.

Наряду с применением лечебных мероприятий и массажа врачу вместе с тренером следует разработать ряд комплексов утренней и лечебной гимнастики, а также тренировочных занятий, учитывая место и степень поврежде-

ния футболиста, и проводить их с травмированным спортсменом.

К сожалению, неудовлетворительное состояние мест занятий, недоброкачественный личный и общественный инвентарь также являются причинами, порождающими травмы в футболе.

В настоящее время не все спортивные общества создали благоприятные условия для учебно-тренировочной работы команд (тренировочные площадки с надлежащим травяным покровом и оборудованием; зимние тренировочные базы), далеко не все команды проводят предсезонные сборы на хороших футбольных полях.

Среди футболистов существует нехорошая тенденция облегчать и без того значительно легкие по весу бутсы, кроме того, не все футболисты выполняют требования личной защиты (применение щитков, ношение суспензория, применение налокотников и набедренников вратарями и т. д.).

В связи с некоторым упорядочением календаря соревнований команд мастеров, проведенным с учетом метеорологических условий, количество травм уменьшилось. Однако они все же встречаются и падают в основном на период предсезонных сборов и на конец календаря.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Современная система тренировки футболистов команд мастеров достигла высокого уровня развития благодаря научно обоснованному подбору средств, методов, высокой организации педагогического и врачебного контроля, обеспечению гигиенических условий. Однако своеобразное толкование тренерами некоторых команд вопроса о «творческом» подходе к педагогической деятельности привело к тому, что значительно снизился объем тренировочных нагрузок, в планировании учебно-тренировочных занятий были допущены грубые ошибки.

Поэтому мы вынуждены говорить о необходимости улучшения организации и проведения тренировок и о воспитании футболистов не только для поднятия класса игры, но и для предупреждения возникновения травматизма.

Строжайшее и систематическое выполнение методических принципов тренировки (последовательность в дозировании нагрузок, индивидуализация их, повторность и др.) и требований общей методики физических упражнений, педагогическая гибкость применения средств, форм и методов в зависимости от изменяющихся гигиенических условий, состояния игроков, их поведения и других факторов — вот в чем основная роль тренера команды в предупреждении возникновения травм.

А пока еще не все тренеры следуют этому. Возьмем, к примеру, подготовительный период тренировки футболистов. В этот период закладывается фундамент разносторонней физической подготовленности игроков, на базе которого в последующем совершенствуется техническое и тактическое мастерство футболистов. Если в зимний тренировочный период общая физическая подготовка занимает видное место, то с выездом на предсезонные сборы внимание к ней резко снижается. Вследствие этого в последующих двухсторонних, товарищеских и контрольных играх весеннего периода подготовки у футболистов возникает большое количество травм. Повреждения футболистов команд мастеров в начальный период подготовки составляет 30—39% от всех учтенных травм в год.

Недостаточность физической подготовленности футболистов в этот период проявляется главным образом в большой ранимости сумочно-связочного аппарата суставов и мышц.

Совершенствование разносторонней физической подготовленности футболистов — одна из основных мер предупреждения травматизма. В первую очередь тренерам следует творчески претворять в практику методические указания Федерации футбола СССР, в которых научно обоснованы правильные сочетания различных средств, необходимых для гармонического развития физических качеств, и уделено особое внимание укреплению и развитию сумочно-связочного аппарата суставов и мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре, при помощи специальных упражнений.

У футболистов существует известная диспропорция в степени подготовленности передних и задних мышечных групп бедра (в типичном игровом движении — ударе по мячу — самую активную роль выполняют передние мышечные группы бедра, следовательно, они и больше ук-

реплены). В связи с этим в тренировках футболистов следует обратить особое внимание на развитие мышц задней поверхности бедра, наибольший эффект в укреплении которых дают упражнения у гимнастической стенки, упражнения с отягощениями (гантелями, эспандером и др.), при движениях прямыми ногами в положении лежа на животе и т. п.

Существенное значение в предупреждении травматизма и в повышении спортивной работоспособности имеет обучение футболистов произвольному расслаблению мышц. Сознательно его добиваясь, спортсмены создают благоприятные условия для отдыха, так как расслабление мышц является результатом возникшего в центральной нервной системе торможения, под влиянием которого в организме лучше протекает восстановительный процесс. Поэтому в каждое тренировочное занятие необходимо включать наряду с упражнениями по укреплению сумочно-связочного аппарата суставов и мышечных групп, несущих основную нагрузку в игре, и упражнения, способствующие обучению футболистов произвольному расслаблению мышц.

Важным средством профилактики повреждений футболистов является совершенствование разносторонней разминки. За последние годы в ряде команд в разминке начали применяться не только игровые упражнения с мячом, но и упражнения общего характера, включающие в работу большое количество мышечных групп и помогающие быстрее обеспечить готовность организма спортсмена к предстоящей максимальной нагрузке в соревновании. Следует широко рекомендовать это начинание. Общую часть разминки надо начинать до выхода игроков на поле, а ее специальную часть продолжать на поле до начала игры. Комплексы общих разминочных упражнений надо разрабатывать дифференцированно для отдельных футболистов или групп игроков. Крайне необходима тщательная разминка футболистам, заменяющим игроков в ходе матча.

Хорошим подспорьем в борьбе с травматизмом может стать индивидуальная утренняя гимнастика футболистов, преследующая не только гигиенические цели, но и решающая задачи разносторонней физической подготовки и укрепляющая определенные группы мышц и суставов. Если футболист будет каждое утро заниматься по

20 мин., то в течение года это составит более 120 часов, что равно продолжительности почти 60 полноценных тренировочных занятий. Утренняя гимнастика должна стать потенциальным резервом, при помощи которого можно не только укреплять опорно-двигательный аппарат, но и повышать спортивную работоспособность футболистов.

Нередко еще травматизм связан с применением форсированных тренировочных нагрузок, особенно на весеннем этапе подготовки и в начале соревновательного периода. Чаще всего от этого страдают молодые или недостаточно подготовленные футболисты, впервые начавшие тренироваться в командах. Занимаясь по единому плану и в одинаковом ритме с опытными мастерами, они имеют много повреждений в опорно-двигательном аппарате. По нашим данным, травматизм у футболистов, тренирующихся в командах мастеров от одного года до трех лет, составляет более 50% всех спортивных повреждений. Только сугубо индивидуальный подход к тренировке молодых игроков, учет их предшествующей подготовки и особенностей растущего организма может решить задачи профилактики спортивных повреждений.

Верным путем предупреждения травм является совершенствование в технике игры. Недостаточная техническая подготовка игроков влечет за собой немало повреждений, к тому же нетехнический футболист опасен не только сопернику, но и партнеру.

Большой удельный вес травм падает на занятия футболистов подсобными (вспомогательными) видами спорта.

Использование тренировочных средств из других видов спорта необходимо и полезно для физической подготовки футболистов. Однако вряд ли целесообразно включать в занятия игры в баскетбол и хоккей (как бы ни заманчива была их эмоциональность), пока футболисты еще не обучены необходимым техническим и тактическим приемам этих игр.

В последние годы среди футболистов широко применяются упражнения со штангой для развития силы. Следует решительно предостеречь от увлечений чрезмерными упражнениями с тяжестями. Согласно исследованиям проф. З. С. Мироновой, большие силовые нагрузки в занятиях с тяжестями приводят к микротравмам в позвоночнике, а дальнейшие их наслоения дают более серьез-

ные повреждения хрящевых дисков и позвонков. Эти повреждения сопровождаются постоянными болями в поясничном отделе позвоночника. Однако не следует целиком исключать из тренировок упражнения со штангой. Но при использовании их необходима разумная работа под руководством тренера, который ни на минуту не должен забывать в этих занятиях основных методических принципов спортивной тренировки.

Снизить появление различных травм можно путем правильной организации тренировочных занятий. Существенное значение в этом имеют следующие организационные меры:

1. Распределение занимающихся в группы по степени их подготовленности, создание особых групп из молодых игроков команды (это важно сделать в подготовительном периоде подготовки).

2. Правильное размещение занимающихся на местах занятий, недопустимость совмещения занятий футболистов баскетболом и гимнастикой в зале, футболом (двухсторонняя игра) и легкой атлетикой (метания, прыжки) на поле и т. д.

3. Составление рационального расписания тренировок с учетом времени дня, приемов пищи, переездов игроков и т. д. Особое значение имеет поддержание достигнутого режима тренировки в период завершения предсезонного сбора и первых календарных игр.

4. Четкость в проведении тренировок: наличие подробного конспекта занятия у тренера, правильная смена групп, хороший инструктаж дежурного по команде, своевременное обеспечение игроков инвентарем и учебным оборудованием.

5. Подготовка мест занятий: своевременный осмотр футбольного поля (зала), уборка и поливка его, приготовление к приему душа и т. д.

6. Организованные начало и конец занятий. Постоянное наблюдение тренера и его помощников за группами занимающихся и отдельно за каждым спортсменом, оказание страховки во время занятий акробатикой, снарядовой гимнастикой и т. д.

Одной из первостепенных мер профилактики травматизма следует считать систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием тренирующихся футболистов.

Тренер команды обязан работать в содружестве с врачом, повседневно знакомиться с результатами врачебно-педагогических наблюдений и рассматривать их как одно из важных звеньев педагогического контроля. Тренеру нужно знать основные отклонения в состоянии здоровья футболистов, особенно вызываемые нерациональными тренировками. Это позволит ему правильно планировать применение нагрузок в тренировках и соревнованиях, а также предупреждать возникновение тех отклонений в состоянии здоровья спортсменов, которые ведут к повреждениям костно-мышечного и суставного аппаратов.

Случаи увеличения травматизма отмечаются и с возникновением обычного утомления, не говоря уже о переутомлении. Врач Н. Поливода в течение трех лет обследовал 600 футболистов, зарегистрировал у них 166 различных травм и установил, что основная масса повреждений — 152 (91,8%) — возникла у футболистов во второй половине игры. По мнению автора, это обусловлено утомлением игроков, когда у них наблюдается срыв высшей нервной деятельности, вызывающий нарушение функций важнейших органов и систем организма. Началом такого срыва нервной деятельности при утомлении в игре является притупление внимания у футболистов.

Поэтому очень важно использовать замены игроков, допускаемые правилами игры, не только из тактических соображений, но и как меры, предупреждающие возникновение травм у утомленных футболистов.

Если травматизм у футболистов возрастает в связи с утомлением, то при выступлении их в болезненном состоянии, состоянии перенапряжения или перетренированности травматизм не только увеличивается количественно, он и носит более тяжелый характер.

Тренеру должно быть хорошо известно, что только врач может определять сроки ввода игрока в тренировки и соревнования после перенесенных им заболеваний или травм.

Устанавливаются эти сроки в строго индивидуальном порядке в зависимости от характера заболевания или травмы, а также от индивидуальных особенностей спортсмена. При дополнительном медицинском осмотре возможное начало тренировки футболиста определяется лишь при условии его клинического выздоровления и восстановления исходного функционального уровня.

Приведем некоторые примерные сроки, которые должен выдерживать до возобновления тренировок футболист, имевший повреждения опорно-двигательного аппарата: после растяжений связок голеностопного сустава — 5—20 дней, растяжений и разрывов мышц задней поверхности бедра — 15—25 дней, растяжений внутренних связок коленного сустава — 15—30 дней.

После лечения в бальнеологических санаториях Цхалтубо и Мацесты спортсмен может приступить к тренировкам не раньше чем через 20—30 дней после принятия последней ванны, а после грязелечения — через 4—6 недель.

Тренировки футболистов после перенесенных заболеваний или травм и специального бальнеологического лечения должны проводиться с исключительной методической последовательностью, в охранительном режиме тренировокных нагрузок.

Контроль над футболистами в течение восстановительного периода является очень важной стороной врачебно-педагогических наблюдений. На основании полученных данных врач может вскрыть ранние признаки различных отклонений в состоянии здоровья спортсмена (заболевания скрытого характера, травмы, перенапряжение, переутомление, перетренировка и др.), своевременно принять меры для профилактики и лечения, дать тренеру соответствующие указания по планированию нагрузок данному спортсмену.

Средством раннего распознавания травм, рационального лечения возникших повреждений и их последствий, а также предупреждения травм является углубленное обследование опорно-двигательного аппарата футболистов. Такое обследование, проводимое специалистами по спортивной травматологии, должно быть составной частью комплексных врачебных осмотров на протяжении годового цикла тренировки футболистов.

При занятиях футболом происходят значительные изменения в развитии мускулатуры тела, особенно нижних конечностей (бедра, голени) и области таза, что нетрудно установить при помощи антропометрических измерений. Под влиянием систематических рациональных тренировок происходят более глубокие изменения в органах и системах организма футболистов. Например, глубокие, прогрессивные изменения в костно-суставном аппарате можно определить при динамическом клинικο-рентгено-

графическом исследовании. Положительные структурные изменения костной и мышечной ткани имеют большое значение в повышении устойчивости к спортивным травмам.

Специалисты-травматологи уделяют особое внимание клиническим проявлениям перетренированности отдельных органов и систем спортсменов. Так, ведущее место в клинике перетренированности суставов занимают признаки медленно наступающего изменения сустава, проявляющиеся в форме различных субъективных ощущений, которыми нередко пренебрегает сам спортсмен, его тренер, а иногда и врач. Рентгенологические же признаки перетренированности суставов выявляются позднее клинических, когда структурные изменения сочленений тканей достигают значительных размеров. Поэтому следует еще раз подчеркнуть значение профилактических диагностических осмотров футболистов спортивным травматологом.

Встречающиеся неблагоприятные изменения в суставах нижних конечностей (деформирующиеся артрозы, сужение суставной щели, изменения суставных хрящей и др.), приводящие к ограничению подвижности в суставах, являются следствием их перенапряжения и типичны для неправильно тренирующихся футболистов. Указанные патологические изменения в суставах обнаруживаются при помощи рентгенографии.

В связи с этим при клиническом обследовании опорно-двигательного аппарата футболиста должны проводиться и специальные исследования с помощью рентгенографии, мионометра (электромионометра) и др.

Врач команды не всегда может пользоваться консультацией специалиста-травматолога, поэтому он должен быть хорошо знаком со спортивной травматологией и методами исследований опорно-двигательного аппарата спортсменов, а также знать методы лечения травм.

Очень важен в профилактике возникновения повреждений футболистов систематический учет и анализ заболеваемости и всех травм различного характера. Этот учет, согласно существующей инструкции по профилактике спортивных травм, возложен на врача команды. В ряде случаев врач должен прибегать к помощи тренера и судьи в определении истинных причин травм и механизмов их возникновения. Врачам команд рекомендуется

просматривать протокол календарных игр для проверки правильности записей о травмах футболистов.

Врачу команды следует систематически анализировать травматизм его подопечных спортсменов. Очевидно, что повторность даже мелких травм на коротком отрезке времени остановит на них внимание врача и тренера и заставит своевременно принять меры для быстрой ликвидации причин их появления.

Видную роль в профилактике травматизма играет и самоконтроль футболиста. Систематическое ведение футболистом спортивного дневника значительно повышает его сознательное отношение к тренировке, а тренеру и врачу помогает лучше узнать особенности его реакции на каждое тренировочное занятие, соревнование и обнаружить ранние признаки заболевания или травмы.

В профилактике спортивных травм большое место должно отводиться массажу и самомассажу. Спортивный массаж — хорошее гигиеническое средство, способствующее общему развитию организма, укрепляющее мышцы, суставы, кожу, предупреждающее местное и общее утомление. Вместе с тем он является незаменимым средством скорейшего восстановления сил организма.

Врачу и тренеру необходимо овладеть техникой спортивного массажа, обучить приемам массажа футболистов команды, внедрять самомассаж и взаимомассаж в практику спортивной тренировки. Естественно, что лечебный массаж должен найти широкое применение при лечении травм.

Чтобы изучить массаж, надо знать не только его технические приемы, методику проведения, показания и противопоказания к массажу, но и анатомо-физиологические основы, на которых построено правильное применение каждого приема массажа и самомассажа. В этом тренеру и игрокам должен помочь врач, которому поручено руководство работой массажиста команды и назначение процедур массажа по показаниям.

Хороший эффект дает сочетание массажа с использованием парной бани, применяемой не более одного раза в неделю на другой день после матча. При этом важно строго дозировать пребывание футболистов в парилке.

В целях профилактики травм необходимо улучшить санитарно-просветительную работу в командах. Помимо внедрения санитарно-гигиенических знаний, навыков лич-

ной гигиены и закаливания, разъяснения значения данных врачебного контроля необходимо объяснять футболистам значение разносторонней физической подготовки, профилактики спортивных повреждений, правильного общего и тренировочного режима для спортивного долголетия и достижения высоких результатов. В целях большей доходчивости разъяснений мер борьбы со спортивным травматизмом целесообразно проводить специальные теоретические занятия по профилактике спортивных повреждений (на конкретных примерах) и практические занятия по оказанию первой, доврачебной, помощи при травмах. Это значительно улучшит осуществление футболистами личных мер профилактики.

Создание необходимых условий для тренировки и соревнований тоже имеет большое значение в профилактике травм. Улучшение мест занятий и качества личного и общественного инвентаря, требовательность к соответствию одежды и обуви футболистов существующим нормам и гигиеническое содержание ее — далеко не полный перечень профилактических мер, предупреждающих повреждения.

Например, оказалось, что число повреждений суставов вследствие чрезмерных усилий и перегрузки движений возрастает с увеличением количества и длины шипов бутсов (Ф. Хейс, ФРГ). В то же время серьезные повреждения наносятся противнику игроком, имеющим оголенные гвозди на шипах бутсов, поэтому применение пластмассовых и металлических шипов на винтообразных креплениях несомненно будет способствовать снижению травматизма.

Применение бинтов, наколенников и голеностопников полностью оправдано для футболистов со слабым сумочно-связочным аппаратом, подвергавшимся растяжениям или оперативным вмешательствам.

Указанные профилактические средства должны быть эластичными (удлиняться лишь при значительном усилии, в нужном направлении и принимать первоначальную длину после тяги). Они не должны быть ни слишком свободными, ни слишком тесными, для того чтобы не стеснять движений в суставе и не затруднять кровообращения.

После тренировки (состязания) рекомендуется проведение массажа (самомассажа) в местах ношения бинтов,

голеностопника и наколенника. Ношение этих профилактических средств в быту не рекомендуется, так как это ведет к атрофии мягких тканей (А. М. Ланда).

Личные защитные приспособления (суспензории, щитки) обязательны для всех игроков, равно как и стеганные трусы, шерстяной свитер, специальные наколенники, налокотники и щитки для вратарей.

Рациональное проведение тренировок при неблагоприятных метеорологических условиях тоже может предупредить возникновение травм. Так, профилактической мерой при холодной и дождливой погоде будет уменьшение тренировочных нагрузок, сокращение продолжительности занятий, использование тренировочных упражнений несложной координации; при жаркой и сухой погоде необходимо поливать поле. Целесообразно утеплять одежду тренирующихся игроков в холодную, дождливую и ветреную погоду, не разрешать игрокам садиться на землю.

Важным средством профилактики повторных травм является своевременное распознавание повреждений и рациональное лечение их. Казалось бы, что решение этих задач посильно только врачу. Однако такое мнение является ошибочным. Тренеры команд могут и должны создать хорошие условия врачу для проведения этой работы, а футболисты сознательным отношением к назначениям врача должны способствовать эффективности лечения.

К сожалению, своевременное распознавание повреждений и точная диагностика их не всегда доступны врачу команды, особенно в сложных случаях. Поэтому врачу не следует из-за боязни потерять авторитет пренебрегать консультацией специалистов по спортивной травматологии и других врачей. Это должны понимать как руководители, так и футболисты команды.

Тем не менее врач команды должен все время повышать свои знания в области диагностики, профилактики и лечения спортивных повреждений, помня, что квалифицированная первая врачебная помощь пострадавшему спортсмену во многом определяет благоприятный исход последующего лечения.

Пока еще злободневной причиной травматизма является недисциплинированное поведение игроков, нарушение ими правил игры и грубая игра. Такое положение создалось не вдруг, а исподволь, в результате недоста-

точной воспитательной работы и мягкого подхода к нарушителям в самом учебно-тренировочном процессе.

Поспешность, невнимательность и недисциплинированность футболистов при выполнении тренировочных упражнений часто остаются без должной реакции тренера.

К воспитанию футболистов, к сожалению, не всегда привлекается врач команды. А ведь он часто общается с футболистами и может оказать ценную помощь тренеру в создании крепкого, дружного и спаянного коллектива.

Высокая сознательность и общая культура футболистов являются важными средствами профилактики травматизма. Чрезвычайно важно, чтобы тренеры и врачи команд боролись с грубостью, которая несовместима с моральным обликом советского спортсмена.

Особое и не менее важное место в воспитании футболистов принадлежит спортивным судьям, которые порой либерально относятся к проявлениям недисциплинированности на поле со стороны отдельных игроков, в результате чего возникает грубая игра, ведущая к травмам. Знание основ педагогики и спортивной травматологии для судей необходимо. Это повысит их квалификацию и предотвратит многие травмы.

Естественно, что к борьбе с грубостью футболистов должна быть привлечена и широкая спортивная общественность.

Травматизм у футболистов пока еще занимает большой удельный вес среди всех отклонений в состоянии здоровья. Однако, как свидетельствует практика, количество спортивных повреждений неуклонно снижается в тех футбольных командах, в которых большое внимание уделяется воспитательной работе и общей физической подготовке, в которых футболистам прививают чувство уважения к противнику и заставляют соблюдать правила спортивной игры.

Большинство травм у футболистов можно ликвидировать без особого труда и без значительных материальных затрат. Никаких непреодолимых объективных обстоятельств или стечений роковых случайностей в футболе нет. Травматизм в футболе может быть значительно снижен совместной работой тренера, врача, спортивного судьи и самих спортсменов.

ПОДСОБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Достижение вершин спортивного мастерства, овладение всеми тонкостями футбольной техники невозможно без проведения систематических тренировок с применением подсобного оборудования. Подсобное оборудование позволяет футболистам проводить упражнения при неограниченном количестве повторений, добиваться вариативности выполнения технических приемов и устойчивости их применения в сложных условиях игровой деятельности. Используя подсобное оборудование, футболисты могут заниматься индивидуально, шлифуя выполнение ударов, передач, ведения, финтов и т. п. Занятия с применением подсобного оборудования, кроме того, способствуют развитию у футболистов таких важных качеств, как воля, трудолюбие, настойчивость.

Подсобное оборудование для тренировки футболистов может быть стационарным и переносным (передвижным). Используются также специальные футбольные городки со стационарным размещением всего подсобного оборудования.

СТАЦИОНАРНОЕ ПОДСОБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Щит-забор. Используется при обучении футболистов технике различных ударов ногами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, остановок мяча ногой, передач и откидок мяча в движении (рис. 15).

Большая длина щита-забора позволяет проводить упражнения с его использованием одновременно большой группе футболистов.

Установка щита-забора на тренировочном футбольном поле не требует больших материальных затрат из-за простоты его конструкции. Использование бракованных

строительных железобетонных плит перекрытия вместо дерева при устройстве щита-забора значительно упрощает его сооружение и снижает стоимость.

Щит-забор устанавливают вдоль боковой линии тренировочного футбольного поля. Высота его — 80—120 см, длина — 30—90 м. На лицевой стороне щита в качестве ориентиров краской разных цветов наносят круги, прямоугольники, квадраты и другие геометрические фигуры на расстоянии 2—3 м друг от друга.

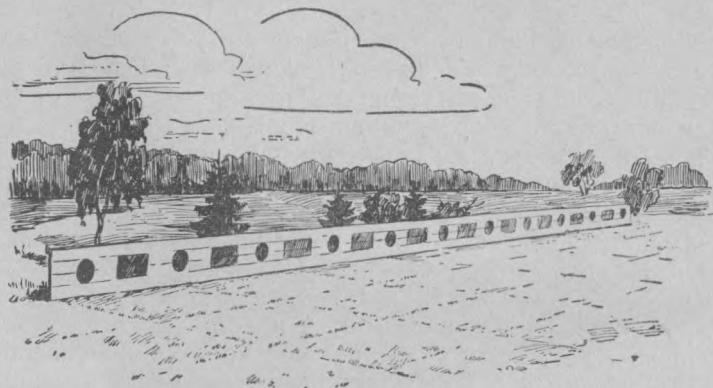


Рис. 15. Щит-забор

Тренировочная отражающая стенка с гладкой поверхностью. Является одним из основных снарядов подсобного оборудования, применяемого в учебно-тренировочной работе футбольных команд (рис. 16). Она дает возможность проводить обучение различным техническим приемам и совершенствование в них.

Большая отражающая мячи площадь тренировочной стенки позволяет футболистам упражняться в различных ударах. Изменяя расстояние от стенки, футболист наносит удары с различной силой, стараясь послать мяч в определенную, намеченную им цель, которая изображена на поверхности стенки. Отскакивающие от стенки мячи футболист останавливает различными приемами и повторяет упражнение или же без остановки мяча наносит встречный удар по мячу. При этом футболист старается попасть в определенную цель и с таким расчетом, чтобы

мяч возвратился обратно к нему для нанесения следующих ударов.

Можно также проводить многократные броски мяча двумя руками с различных расстояний в цель на стенке. Вратари у тренировочной стенки кроме упражнений в ловле мяча, отскакивающего от стенки, ударов ногой или кулаком по мячу с успехом используют и упражнения на развитие быстроты реакции.

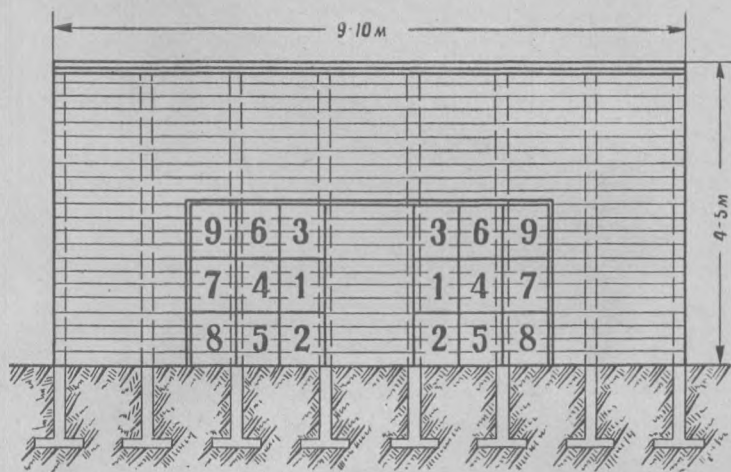


Рис. 16. Тренировочная отражающая стенка с гладкой поверхностью

Сооружается тренировочная отражающая стенка из досок и бревен или же из бракованных железобетонных плит перекрытия, которые можно приобрести на предприятиях, изготовляющих различные сборные строительные конструкции.

Высота тренировочной отражающей стенки — 4—5 м, длина — 9—10 м. Сверху и по бокам тренировочной стенки устанавливается проволочная сетка для задержания мячей, летящих мимо стенки.

Наклонная тренировочная стенка. Представляет собой прямоугольник шириной 4—5 м и длиной 8—9 м, изготовленный из брусков и досок или из железобетонных строительных плит перекрытия (рис. 17). Устанавливается стенка за пределами футбольного поля под углом

60—65° к его поверхности вдоль одной из боковых линий на расстоянии 2—3 м от нее.

Занятия у наклонной тренировочной стенки позволяют совершенствовать спортивное мастерство футболистов разных игровых амплуа. Вратари проводят у стенки уп-

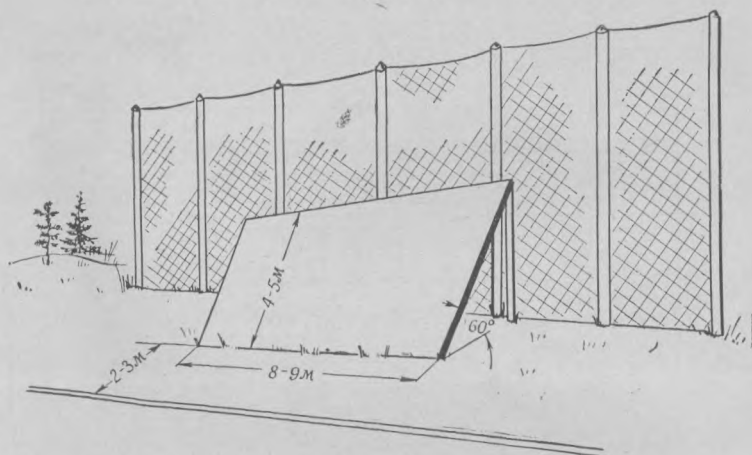


Рис. 17. Наклонная тренировочная стенка

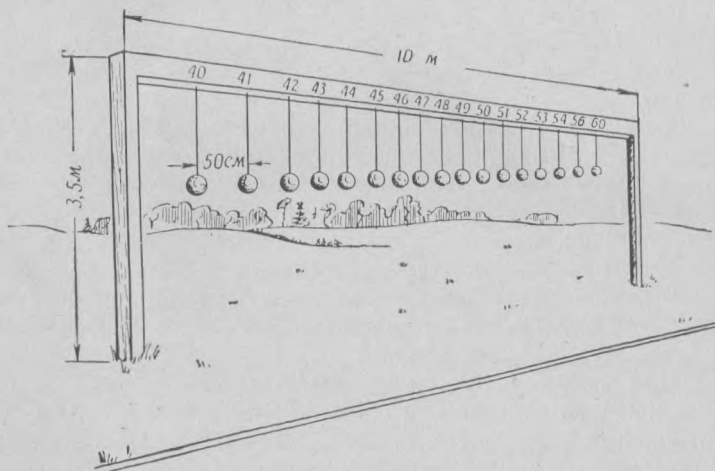


Рис. 18. Рама с подвесными мячами

ражания в ловле мяча, отскакивающего от наклонной поверхности с разной траекторией, полевые игроки выполняют остановки мяча и удары по нему.

Рама с подвесными мячами. Около одного из углов футбольного поля на расстоянии 2—3 м от его линии устанавливается рама с подвесными мячами (рис. 18). Изготавливается она из дерева или металла. Высота стоек — 3,5 м, длина перекладины — 10 м.

На перекладине на расстоянии 50 см друг от друга на различной высоте подвешиваются 17 теннисных мячей. Первый мяч подвешивается на высоте 2 м 40 см. Высота подвески каждого последующего мяча (до 15-го) увеличивается на 1 см, 16-й мяч подвешивается на высоте 2 м 56 см, 17-й — 2 м 60 см. Против каждого подвешенного мяча на перекладине наносятся масляной краской цифры: 40, 41, 42... 54, 56, 60.

Футболисты с места толчком двух ног или с разбега в прыжке достают (ударяют) теннисные мячи головой (вратари кулаком).

Помимо проведения разнообразных прыжков с ударом головой по подвешенному мячу рама может быть использована и для определения сдвигов в подготовке, происшедших у футболистов в результате систематического проведения прыжковых упражнений.

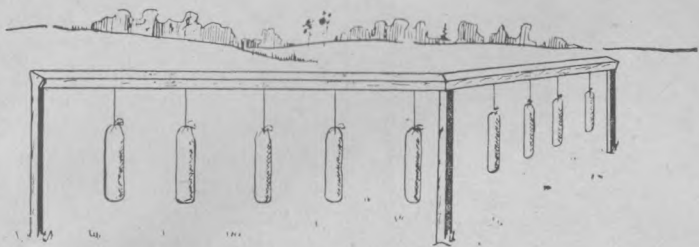


Рис. 19. Конструкция с качающимися мешками

При выполнении этих упражнений тренер определяет задание для каждого футболиста, учитывая при этом его рост и высоту подскока. Например, рост футболиста 172 см, высота подскока — 72 см. Значит, футболист должен достать головой 5-й мяч, подвешенный на высоте 244 см ($172 \text{ см} + 72 \text{ см} = 244 \text{ см}$).

Конструкция с качающимися мешками. Сооружается из деревянных или металлических стоек и балок. На балки подвешиваются 8—12 мешков весом 60—70 кг, высотой 150 см и диаметром 30 см. К балкам мешки крепятся при помощи тонкого стального или капронового троса (рис. 19). В зависимости от конструкции мешки могут быть подвешены в один или два ряда.

Используется конструкция для совершенствования ведения мяча.

Перед началом упражнений подвешенные мешки раскачивают в различных направлениях, что значительно упрощает футболистам выполнение упражнений.

ПЕРЕНОСНОЕ (ПЕРЕДВИЖНОЕ) ПОДСОБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стойки (рис. 20). Устанавливаются на тренировочной площадке или футбольном поле в различных направлениях и на разных расстояниях друг от друга в зависимости от условий упражнений.

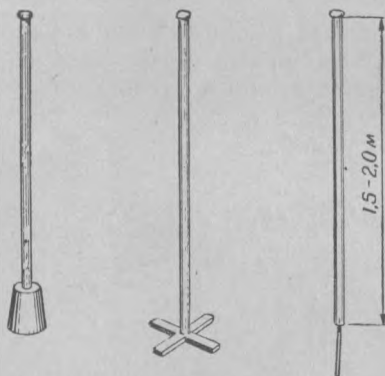


Рис. 20. Стойки

Применяются при проведении упражнений в ведении мяча, при различных эстафетах, для разметки дистанций, площадок и т. п.

В комбинации с другими снарядами подсобного оборудования стойки могут быть использованы и в более сложных упражнениях.

Для занятий необходимо иметь 10—12 стоек.

Кольца-мишени. Применяются в тренировках футболистов, обладающих достаточно высокой квалификацией (рис. 21). При помощи колец-мишеней тренируют точность ударов по мячу ногой и бросков мяча рукой. В комплект подсобного оборудования должны входить два вида колец-мишеней разных размеров. Изготавливаются они из железных труб диаметром 20—25 мм. Кольца должны свободно вращаться на нижних стойках.

Легкоатлетические барьеры. Используются для проведения прыжковых упражнений и различных эстафет с ведением мяча, прыжками через барьеры и т. п. В комплекте подсобного оборудования должно быть 8 барьеров.

Переносные ворота обычных размеров. В тренировке футболистов используются в двух вариантах: 1) с нормальными размерами (рис. 22, а), 2) с уменьшенной

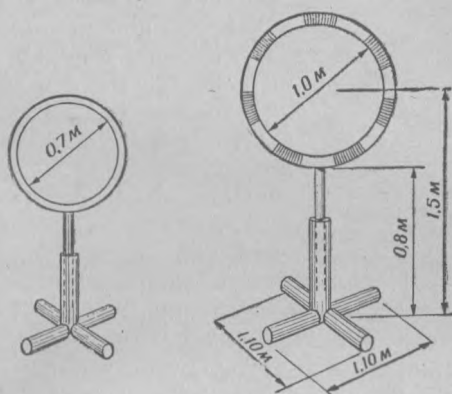


Рис. 21. Кольца-мишени

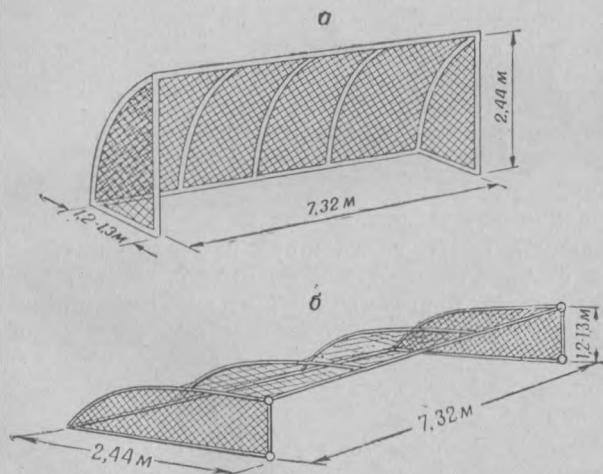


Рис. 22. Переносные ворота обычных размеров

высотой (ворота при установке опрокидываются) (рис. 22, б).

Переносные ворота нормального размера применяют главным образом при проведении тренировок вратарей, а также в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

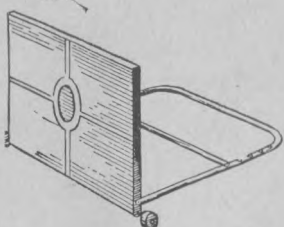


Рис. 23. Передвижной (переносный) щит

Ворота с уменьшенной высотой используются в упражнениях на точность ударов и в двухсторонних играх поперек поля. В целях сохранения травяного покрова штрафной площади и центра поля переносные ворота устанавливают в боковых частях футбольного поля.

Передвижной (переносный) щит. Является одним из основных снарядов подсобного оборудования

(рис. 23). Используется в учебно-тренировочном процессе, в основном при проведении индивидуальных тренировок по совершенствованию технической подготовки.

Передвижной щит служит для отшлифовки техники и точности ударов ногой по мячу; для остановки мяча ногой, грудью и головой; для тренировки резаных ударов в обход стенки и через стенку; ловли мяча на различной высоте полета. Используется передвижной щит и при обучении начинающих футболистов ударам по мячу.

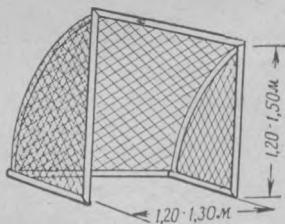


Рис. 24. Малые переносные ворота

При изменении угла наклона отражающей поверхности щита изменяется траектория полета отскакивающих мячей, что усложняет упражнения. Используя передвижные щиты в комбинации с другими снарядами, можно проводить очень сложные и интересные упражнения. На тренировочной площадке или футбольном поле устанавливают обычно не менее 3—4 передвижных щитов.

Малые переносные ворота. Изготавливаются из металлических труб (рис. 24). Задняя, верхняя и боковые стороны обтягиваются веревочными сетками. Используются при проведении игровых упражнений.

Футбольный батут (вертикальная гасящая стенка). Тренировка футболистов с использованием футбольного батута (рис. 25) вызывает повышенный интерес. Мячи, посланные в батут, мягко возвращаются сеткой батута обратно к футболисту, создавая ему благоприятные условия для повторения удара.

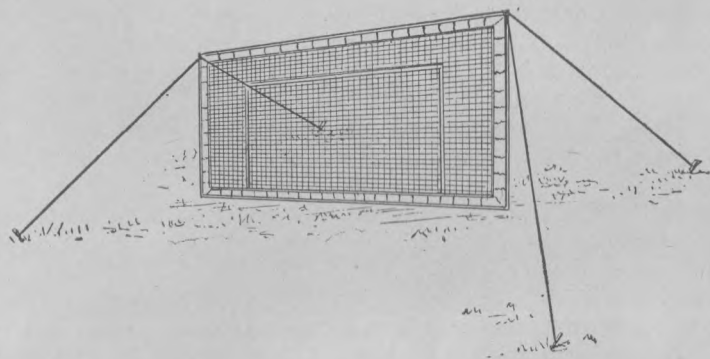


Рис. 25. Футбольный батут (вертикальная гасящая сетка)

Применяется футбольный батут в тех же случаях, что и тренировочная стенка, но батут имеет перед ней преимущества. Установка его на тренировочной площадке позволяет проводить упражнения одновременно двум группам футболистов, располагающимся с обеих сторон батута.

Легкость установки батута дает возможность выбирать для него каждый раз новое место с целью сохранения травяного покрова поля.

ФУТБОЛЬНЫЙ ГОРОДОК

Опыт кафедры футбола и хоккея ГЦОЛИФКа по проведению учебно-тренировочных занятий со студентами в специальном футбольном городке получил широкое распространение среди футболистов команд мастеров.

Простота изготовления футбольного городка и относительно небольшая стоимость его сооружения создают возможность футбольным командам мастеров, клубам коллективов физической культуры и детско-юношеским

спортивным школам на небольших участках земли построить городок, крайне необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий как с юными, так и с высококвалифицированными футболистами.

Футбольный городок — это прямоугольник шириной 25—30 м и длиной 38—50 м, обнесенный со всех сторон вертикальными и наклонными отражающими тренировочными стенками, а также футбольными батутами, над которыми устанавливается ограждение из металлической сетки высотой не менее 3 м для задержания мячей, пробитых выше тренировочных снарядов.

Поле футбольного городка лучше всего делать со шлаковым (гаревым), перитовым или керамзитовым покрытием.

На одной стороне футбольного городка располагается площадка с мягким покрытием для тренировки вратарей. На отражающих стенках монтируются кронштейны для подвески мячей. В стенках футбольного городка устраиваются калитки, которые необходимы для входа в него футболистов и тренеров. Недалеко от одной из торцовых сторон можно установить конструкцию для подвески качающихся мешков.

Футбольный городок должен иметь разнообразное переносное подсобное оборудование.

К футбольному городку необходимо подвести водопровод, необходимый для поливки поля.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. Характеристика футбола	5
Глава II. Особенности воздействия занятий по футболу на организм спортсменов	8
Глава III. Современный уровень развития техники владения мячом	29
Глава IV. Стратегия, система, тактика, стиль игры . . .	37
Глава V. Основы тренировки футболистов	62
Глава VI. Воспитательная работа в футбольных командах	122
Глава VII. Психологическая подготовка футболистов и воспитание воли	128
Глава VIII. Планирование тренировки футболистов . . .	150
Глава IX. Педагогический контроль в процессе тренировки футболистов	204
Глава X. Врачебный контроль в процессе тренировки футболистов	209
Глава XI. Травматизм в футболе и его предупреждение	249
Глава XII. Подсобное оборудование для тренировки футболистов	267

Ф у т б о л

Редактор А. В. Комаров
Художник В. Г. Прохоров
Художественный редактор В. К. Сафронов
Технический редактор З. Д. Гусева
Корректор Л. В. Чернова

А 04719. Сдано в набор 18/X 1968 г. Подписано
к печати 29/I 1969 г. Формат 84×108¹/₃₂. Печ. л. 8,75.
Усл. печ. л. 14,7. Уч.-изд. л. 14,35. Бум. л. 4,375.
Бумага типографская № 2. Тираж 65 000. Зак. 1424.
Цена 72 коп.

Издательство «Физкультура и спорт»
Комитета по печати при Совете Министров СССР.
Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграф-
прома Комитета по печати при Совете Министров
СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

В 1969 г.
в издательстве
«Физкультура и спорт»

ВЫЙДУТ СЛЕДУЮЩИЕ КНИГИ
ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ:

Апухтин Б. Т. Обманные приемы в футболе.
4 л., 50 тыс., 20 коп.

Не секрет, что до сих пор наиболее слабое место подготовки наших футболистов — это техника. Брошюра Б. Т. Апухтина преследует цель помочь в освоении одного из важнейших элементов техники — обманных приемов (финтов). По сути дела, это первое специализированное методическое пособие по обучению указанным техническим приемам. Материал брошюры складывается из трех разделов. В первом раскрывается существо и значение финтов в подготовке футболистов, во втором даны методические указания по обучению разнообразным финтам, в третьем указаны примерные игры и игровые упражнения, способствующие овладению финтами.

Рассчитана брошюра на широкий круг футболистов, а также на тренеров, работающих с детьми, юношами и начинающими игроками производственных коллективов.

Перльман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. 8 л., 35 тыс., 35 коп.

В книге излагаются тактические основы специальной физической подготовки, обосновывается ее необходимость. Даются методические рекомендации по проведению занятий, посвященных специальной физической подготовке волейболистов. Содержится большой практический материал, систематизированный по нарастающей трудности и влиянию на организм занимающихся.

Рассчитана на широкий круг тренеров и преподавателей, работающих с различными контингентами спортсменов.

Кунст И. Ручной мяч 7:7 (пер. с румынского).
14 л., 15 тыс., 90 коп.

Автор книги И. Кунст — известный специалист в области физической культуры и спорта. Он тренер мужской сборной команды Румынии по ручному мячу, которая неоднократно в последние годы завоевывала звание чемпиона мира. Данная книга — учебное пособие, в котором всеобъемлюще освещены вопросы современной техники, тактики игры в ручной мяч и методики обучения и тренировки.

Пособие хорошо иллюстрировано и предназначается как тренерам, так и самим спортсменам-гандболистам.

Зинин А. М. Детский баскетбол. 8 л., 35 тыс.,
35 коп.

Автор книги — заслуженный мастер спорта, в прошлом один из сильнейших баскетболистов страны. Вот уже 35 лет он работает тренером в детской секции московского «Динамо». Об опыте воспитания юных баскетболистов и рассказывает Зинин в своей книге. Эта книга не учебник баскетбола. В ней не поднимаются вопросы обучения и спортивного совершенствования, признанные бесспорными и разработанные в различных учебных пособиях. Наоборот, наибольшее внимание уделяется спорным, нерешенным проблемам. И, конечно, основной акцент делается на особенностях детского баскетбола, в частности на отборе детей в секции и спортивные школы, и планомерном росте мастерства юных баскетболистов.

Предназначается для широкого круга специалистов баскетбола, работающих с детьми.

7A 8.5
Φ96

6—9—2
Тем. план
1969 № 136

Цена 72 коп.