

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	8
1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление.....	8
1.1.1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.....	8
1.2. Олимпизм и олимпийское движение.....	30
1.3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия.....	45
1.3.1. Содержание, критерии здоровья и его функциональные проявления в различных сферах жизнедеятельности.....	45
1.3.2. Двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека.....	50
1.3.3. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.....	54
1.3.4. Основное содержание здорового образа жизни и факторы, его определяющие.....	70
1.4. Граница интенсивности физической нагрузки.....	103
1.4.1. Тесты для определения уровня физического и функционального состояния.....	105
1.5. Организация образовательного процесса.....	109
1.5.1. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	114
1.6. Футбол в системе физического воспитания студентов.....	118
1.6.1. Характеристика вида спорта.....	118
1.6.2. Вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Всемирных универсиадах.....	123
1.6.3. Техника безопасности, правила поведения, профилактика травматизма на занятиях футболом.....	128
1.6.4. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.....	129
1.6.5. Организация и проведение соревнований.....	131
1.6.6. Единая спортивная классификация, разрядные нормы и звания по виду спорта.....	137
1.6.7. Правила оформления и присвоения разрядных норм и званий.....	142
1.6.8. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка.....	143
1.6.9. Правила игры в футбол.....	144
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	164
2.1. Характеристика игровой деятельности футболистов.....	164
2.2. Основы спортивной тренировки в футболе.....	165

2.2.1. Планирование в футболе. Периодизация тренировочного процесса.....	166
2.2.2. Принципы тренировки.....	168
2.2.3. Средства и методы тренировки в различные периоды годичного цикла	170
2.3. Техника футбола.....	175
2.3.1. Техническая подготовка в футболе.....	178
2.3.2. Техника полевого игрока.....	183
2.3.3. Техника вратаря.....	199
2.3.4. Контроль технической подготовленности.....	202
2.4. Тактика футбола.....	203
2.4.1. Тактическая подготовка.....	204
2.4.2. Функции игроков.....	215
2.4.3. Тактика нападения.....	216
2.4.4. Тактика защиты.....	219
2.4.5. Контроль в процессе тактической подготовки.....	224
2.5. Физическая подготовка.....	225
2.5.1. Общая физическая подготовка.....	225
2.5.2. Сила и методика ее развития.....	228
2.5.3. Быстрота и скоростные способности. Методика их развития.....	234
2.5.4. Выносливость и методика ее развития.....	238
2.5.5. Ловкость и методика ее развития.....	243
2.5.6. Гибкость и методика ее развития.....	247
2.6. Специальная физическая подготовка.....	249
2.7. Проблемно-эвристическое обучение – новый метод подготовки спортсменов.....	258
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	262
3.1. Темы рефератов и практические задания для контроля самостоятельной работы.....	262
3.2. Контрольные вопросы.....	262
3.3. Контрольные нормативные общей и специальной физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол. Мини-футбол» при прохождении промежуточной аттестации.....	266
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	272
4.1. Список рекомендуемой литературы.....	272
4.2. Электронные ресурсы.....	280
4.3. Глоссарий.....	281

Приложение 1. Учебно-методическая карта Спортивная учебная группа (игровые виды спорта).....	287
Приложение 2. Упражнения на развитие техники.....	299
Приложение 3. Упражнения на развитие тактических способностей.....	311
Приложение 4. Упражнения для развития силы мышц ног.....	322
Приложение 5. Обзор короткой программы тренировок.....	330
Приложение 6. Упражнения для развития быстроты.....	336
Приложение 7. Упражнения для развития выносливости.....	338
Приложение 8. Упражнения для развития подвижности в суставах (гибкости).....	340
Приложение 9. Упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости)	347
Приложение 10. Упражнения на развитие быстроты.....	348
Приложение 11. Упражнения на развитие выносливости.....	351
Приложение 12. Упражнения на развитие ловкости.....	361

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — учебная дисциплина модуля «Дополнительные виды обучения», содержащая систематизированные научные знания о физическом воспитании, спорте, физической рекреации, физической реабилитации. Направлена на общее укрепление организма, физическую подготовку к профессиональной и общественной деятельности, удовлетворение потребности в двигательной активности обучающихся.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Футбол Мини-футбол» по учебной дисциплине «Физическая культура», разработан на основе образовательных стандартов общего высшего образования и учебных планов учреждения образования «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» с целью методического сопровождения учебно-тренировочных занятий, в помощь обучающимся в освоении футбола в спортивном учебном отделении.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование у обучающихся специальных знаний, которые призваны стать одной из фундаментальных основ высшего образования, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Основные **цели** изучения дисциплины в спортивном учебном отделении по футболу:

- содействие формированию у обучающихся целостного представления о деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе футбола;
- интеграция и систематизация знаний обучающихся в рамках единой методологической концепции.

Образовательный процесс в спортивном учебном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Воспитательное значение по учебной дисциплины заключается в формировании у учащихся патриотизма, чувства гордости за белорусский народ, гражданственности, национального самосознания (например, достижения белорусских спортсменов в международных соревнованиях и

Олимпийских играх, Олимпийское движение в Беларуси), а также мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта, соблюдение правил здорового образа жизни.

В рамках образовательного процесса обучающийся должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и продолжить развивать свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового активно принимать участие в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны; осознать социальную значимость своей будущей профессиональной деятельности, научиться соблюдать учебную и трудовую дисциплину.

Задачи изучения учебной дисциплины в учебных спортивных отделениях по футболу:

- обеспечить овладение знаниями научных, методических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- способствовать формированию ценностно-мотивационного отношения к спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, мотивации достижения высоких спортивных результатов;
- использовать средства тренировки футболистов для профилактики заболеваний, психического состояния, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладеть основами активной спортивной деятельности для повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства, расширения диапазона двигательных умений и навыков, использование разнообразных средств и методов в самостоятельных занятиях спортом;
- изучить общие основы методики обучения основным технико-тактическим действиям футбола;
- изучить общие основы теории и методики построения и проведения занятий по футболу;
- обеспечить теоретическую, методическую и психологическую готовность обучающихся к работе в качестве помощника преподавателя физической культуры.

Роль и место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста

Освоение дисциплины «Физическая культура» позволит обучающемуся приобщиться к ценностям физической культуры, приобрести специальные знания по теории и методике проведения спортивной тренировки по футболу, практический опыт по организации, проведению, участию в соревнованиях и их судейству.

Место учебной дисциплины в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, формирования физической культуры

личности будущего специалиста, достижения им жизненных и профессиональных целей.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана

По своему месту в системе подготовки специалистов физическая культура связана с другими учебными дисциплинами, которые взаимно обогащают и дополняют друг друга, использует как теоретические, так и практические достижения, например, в области экономики, химии, физики, математики и др.

Требования к освоению учебной дисциплины (модуля) в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом университета.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется следующая **компетенция**:

- использовать занятия физической культурой и спортом, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Обучающиеся спортивного учебного отделения должны

знать:

- сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладной спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;
- правила избранного вида спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;
- принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- основы организации соревнований и их судейства.

уметь:

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;
- поддерживать уровень физической подготовленности, требуемый для достижения спортивного результата;
- реализовывать имеющийся уровень технической и физической подготовленности в тренировочной и соревновательной деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия по виду спорта с обучающимися или сотрудниками по месту практики или работы;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- строго выполнять правила соревнований и спортивной этики, принципов Fair Play;

- соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.
- владеть навыками здоровьесбережения.

иметь навык:

- использовать тренировочные средства по курсу общефизической подготовленности и по организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- владеть понятийным аппаратом футбола;
- методикой и навыками судейства;
- применять меры предупреждения и профилактики спортивного травматизма;
- использование специальной терминологии в избранном виде спорта;
- владеть навыками здоровьесбережения.

Структура учебно-методического комплекса определяется разработкой отдельных блоков: теоретический, практический, блок контроля знаний и вспомогательный.

Первый раздел имеет целью обеспечить будущего специалиста базовой информацией, привить навыки и умения пользоваться этой информацией для решения практических задач и сформировать у будущего специалиста представление о необходимости навыков игры в футбол на весь период его профессиональной деятельности.

Второй раздел содержит практический материал который содержит методические разработки к практическим занятиям, представлен широкий спектр средств физической культуры.

Контрольный раздел содержит материал для закрепления обучающимися знаний, умений и навыков самостоятельного использования волейбольных приемов. Включает в себя требования к выставлению зачета, контрольные тесты, темы рефератов.

Вспомогательный раздел включает информационно-методическую часть, словарь, содержание, титульный лист.

Разработанный электронный учебно-методический комплекс «Футбол Мини-футбол» по учебной дисциплине «Физическая культура», для спортивного учебного отделения будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессиональнозначимых компетенций выпускника.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Физическая культура и спорт как общественное явление

Физическая культура является, по своей сущности, социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. «Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании».

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и в конечном итоге приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному ее влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть ее одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения».

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Ее возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни и, прежде всего, к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры. Выбранная тема является актуальной, так как гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества, которые предпочитают жить в комфортных условиях, пользоваться транспортом, центральным отоплением и т. п., не занимаясь систематически физической культурой. Да и на работе в большинстве случаев умственный труд практически вытеснил физический. Все эти достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод», лишая его двигательной активности, как необходимой для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

1.1.1. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет свою структуру. Под структурой явления понимают,

вопервых, состав его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутреннюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, как сложное социальное явление, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы, компоненты, виды и формы. Так, В. М. Выдрин (1970–1999) выделяет физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л. П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования). Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм).

Рассматривая структуру физической культуры, В. М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

Говоря о потребностях личности, В. М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума существует потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии.

Позднее М. Я. Виленский (1996) выявил, что формулировка потребности личности в собственном всестороннем, гармоничном развитии и укреплении здоровья не выступает в качестве действенного мотиватора – важно говорить о мотивах, побуждающих личность к физкультурной деятельности. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть: перспективы профессионального роста и мобильности, материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышение социального статуса, повышение самооценки, самосовершенствование и др. Остановимся подробнее на компонентах физической культуры, выделенных Л. П. Матвеевым.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, так как направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего

физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Базовыми, неперенными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основным видом базовой физической культуры является школьная физическая культура, формой организации которой является урок, призванный последовательно создавать благоприятные условия для физического развития учащихся.

В зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни, а также личных интересов и потребностей отдельных людей содержание базовой физической культуры может изменяться. Ее задачи могут также решаться в форме секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Для базовой физической культуры характерно, что содержание занятий обеспечивает комплексное совершенствование физических возможностей занимающихся.

В состав базовой физической культуры включены и элементы спорта, направленные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности.

Итак, в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры – это «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность. Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт».

Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Видами этого направления являются:

- профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные

профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека).

- производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направление использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура и спортивно-реабилитационная физическая культура. Первая (ЛФК) включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм. Вторая (спортивно-реабилитационная) входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.).

Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

Итак, выше были рассмотрены наиболее крупные компоненты (виды) физической культуры. Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но отчасти совпадают. В то же время они имеют определенные различия по целям, функциям, специфике задач.

Спорт и спорт высших достижений

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Спорт – составная часть физической культуры, это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.

В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие «физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть физической культуры, пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.

Спорт – специфическая форма физической культуры, деятельность которой состоит в достижении, выявлении и сравнении предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений. Спорт в широком понимании этого слова представляет собой непосредственно подготовку спортсменов, систему соревнований, а также специфические отношения в сфере этой деятельности. Спорт как деятельность соревновательная, по своей сути, максимален, независимо от уровня квалификации спортсменов.

Спорт во всем мире развивается по нескольким направлениям:

- 1) общедоступный (массовый) спорт;
- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный (массовый) спорт ориентирован на достижения базовой физической подготовленности и спортивных результатов массового уровня. Он повторяет задачи физического воспитания, но реализует их путем регулярных занятий и тренировок в определенном виде спорта.

Массовый спорт включает в себя:

- студенческий спорт;
- профессионально-прикладной спорт;
- физкультурно-кондиционный спорт;
- оздоровительно-рекреативный спорт.

Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на выявление максимально возможных, с точки зрения физиологии человека, результатов в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности имеют не только личное значение, но и становятся общенациональным достоянием.

В настоящее время в современном спорте высших достижений выделяют:

- 1) любительский спорт;
- 2) профессиональный спорт;
- 3) профессионально-коммерческий спорт.

Профессионально-коммерческий спорт, в свою очередь, имеет следующие направления: достиженческо-коммерческий спорт; зрелищно-коммерческий спорт.

«Спорт» – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества. Спорт от физической культуры отличается тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и на тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

Занятия физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Вот почему мы не можем назвать спортсменом бодрого старичка, передвигающегося по аллеям сквера смесью быстрой ходьбы и медленного бега. Этот уважаемый человек не спортсмен, он физкультурник, использующий ходьбу и бег для поддержания своего здоровья и работоспособности.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Именно многогранность современного спорта заставила ввести эти дополнительные понятия, раскрывающие сущность его отдельных направлений, их принципиальное отличие.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.

Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное.

Наряду с массовым спортом, существует спорт высших достижений, или большой спорт.

Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях.

Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений – пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может

проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения бщей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсуждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, установка на достижение наивысшего результата и победы «любой ценой» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической культуры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена профессионально-коммерческим спортом, выступает как контркультура.

Студенческий спорт

Следует отдельно сказать о студенческом спорте и его развитии. По некоторым данным, первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г. Берна в 1816 году, а первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Подобные ассоциации стали появляться в Австралии (1906), Польше (1908), Чехословакии (1910), Швеции и Норвегии (1913), на Мальте (1925), в Люксембурге (1938), Италии (1946) и т. д. Основной задачей этих организаций являлось развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах.

Логичным продолжением формирования студенческих спортивных структур внутри отдельных стран стало создание в 1919 году Международной Конфедерации студентов (С.І.Е.). Провозглашение создания первой международной организации университетского спорта произошло в г. Страсбурге (Франция), а француз Жак Птиаж стал ее президентом, которого считают основателем международного студенческого спортивного движения.

В настоящее время управлением и развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация университетского спорта (FISU), которая была создана 1 мая 1949 года. Первым президентом FISU был Пауль Шлеймер, родившийся в 1907 году в Люксембурге. Он занимал этот пост до 1961 года. FISU объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций, союзов и т. п., представители которых регулярно (один раз в два года) встречаются на заседаниях Генеральной Ассамблеи. Исполком FISU состоит из 23 постоянных

членов и избирается на 4 года. FISU один раз в два года (каждый нечетный год) проводит Всемирные универсиады, а чемпионаты мира среди студентов проводятся по четным годам. В программе, например, летних Универсиад постоянных видов спорта – легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, фехтование, водное поло, прыжки в воду, теннис, волейбол, баскетбол. Однако стране-организатору Универсиады предоставляется право выбора десятого вида спорта. В зимних Универсиадах представлены шесть обязательных видов спорта – лыжи, горные лыжи, хоккей, фигурное катание, шорт-трек, биатлон. Седьмой вид спорта также выбирает страна-организатор. Право участвовать в Универсиадах имеют студенты, а также выпускники, которые окончили учебные заведения в предшествующем спортивным соревнованиям году, в возрасте от 17 до 28 лет.

Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта и проведена в 1959 году в Турине. Гимном FISU стала музыка "Gaudeamus Igitur". В Турине президент исполнительного комитета Универсиады 1959 года 36-летний **Примо Небиоло** возглавил FISU и руководил им бессменно до 2000 года. В 1960 году в Шамони (Франция) была организована первая зимняя Универсиада. В нашей стране (тогда СССР) в 1973 году в Москве состоялись XII Всемирная летняя Универсиада.

Функции физической культуры, понятие, классификация

По определению Л. П. Матвеева (1984), «Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие специфические функции:

образовательные функции – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т. п.

прикладные функции призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии).

спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей.

рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присущи две категории функций: общекультурные и специфические. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования.

Рассмотрим основные положения, на базе которых осуществлено выделение конкретных функций и форм физической культуры и их классификация.

1. С точки зрения диалектики, основными признаками выделения тех или иных функций и форм физической культуры могут браться лишь свойства, объективно присущие ей в действительности, реальные отношения с другими сферами жизни. В этой связи нельзя физической культуре приписать те специфические функции, которые ей не свойственны. К примеру, спортсмен в процессе занятий формирует, совершенствует свои эстетические ценности. Но эти эстетические вкусы, чувства, идеалы обусловлены преимущественно двигательной, физической сферой деятельности, они не обладают всем богатством эстетических свойств, которые дает искусство. Для спорта же они являются второстепенными, не основополагающими.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других видов общей культуры. Поэтому не все, что достигается с помощью физической культуры, можно отнести к специфическим функциям. К примеру, через спортивную деятельность человечество познает свои потенциальные возможности, однако для спорта познание вообще не является спецификой.

Для познания существует другая область действительности – сфера науки. Спорту характерно в какой-то мере свойство науки (познавать) и оно достаточно выражено, то имеется основание попытаться обнаружить взаимосвязи этих двух областей культуры – науки и физической культуры. И тогда очевидно, что одной из общих социальных функций физической культуры (но неспецифических) выступает познавательная функция.

3. Функции физической культуры необходимо рассматривать в единстве с ее формами, так как функция и форма не могут существовать абсолютно независимо друг от друга.

Функция не может проявиться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение. К примеру, такая форма, как производственная физическая культура, не может обеспечить человеку максимальное развитие физических способностей, а спорт может. Поэтому попытки выделить функции физической культуры, не соотнося их с основными формами, не могут быть удачными.

В идеале было бы весьма ценным, если бы удалось корректно определить основные формы физической культуры и для каждой из них выявить всю систему функций.

4. Всестороннее полноценное представление о формах и функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности.

При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. Отсюда принципиальные особенности ее отдельных форм существенно обусловлены особенностями тех социальных сфер, в которые включены данные формы.

Так, физическая культура, существующая в системе производства, серьезно отличается от физической культуры, функционирующей в условиях повседневного быта. А обе эти формы разнятся от физической культуры в системе образования. Следовательно, при выделении отдельных форм физической культуры надо исходить из основных социально значимых областей, в которых физическая культура играет существенную роль.

Следует различать общие и специфические функции физической культуры.

Характеристика общекультурных функций

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную, познавательную функцию и др.

Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции. Название такой функции можно обозначить термином, совпадающим со специфическим назначением данного общественного явления.

Эстетическая функция физической культуры

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается

понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма (А. А. Адаскина, 1999).

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте (Н. С. Бервинова, 1977).

Социальные функции физической культуры

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Рассмотрим некоторые из них:

- *Воспитание человека.* Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики.

Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

- *Образование человека.* В процессе занятий ФКиС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКиС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности.

- *Оздоровление человека.* Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

По признакам общности их можно объединить в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма всех людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, снижение процессов инволюций и т. д.).

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности, защите отечества (мобилизационная функция физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка).

3. Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

4. Развитие волевых физических способностей и двигательных возможностей человека от оптимального до предельного уровня.

5. Экономическая значимость физической культуры определяется снижением уровня заболеваемости и травматизма трудящихся, повышением их производительности труда, долголетием, в том числе и трудовым.

Социологические данные, полученные многими учеными, убедительно доказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на социальную активность, производительный труд, здоровье и долголетие людей. Так, Институтом социологических исследований АН СССР и ВНИИФКом (опрошено свыше трех тысяч человек) было выявлено, что среди активных физкультурников значительно выше (на 15–20 %) доля тех, кто проявляет инициативу в труде, влияет на дела коллектива, стремится выполнить работу с высоким качеством.

Разносторонние интересы физкультурников положительно сказываются и на характере досуга, который у них значительно богаче и содержательнее. Кроме того, 69,2 % физкультурников постоянно уделяют внимание воспитанию детей, тогда как у не физкультурников этот показатель равен 44 %. Нельзя не отметить еще один весьма существенный факт, выявленный в ходе исследования. Занимающиеся физической культурой не только сами социально активны, но и оказывают положительное воздействие на своих близких, друзей, коллег. Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества, как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшими. Как показало исследование, чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные функции физической культуры и спорта.

Характеристика специфических функций

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В. М. Выдрин (1980), специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова.

Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

1. Общее развитие и укрепление организма.
2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.
3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.
4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры, Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

Специфические образовательные функции

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) ит.п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствуется двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т. е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях

циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Специфические прикладные функции

Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах, требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей. Таким образом, физическая культура выступает здесь как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.

Специфические спортивные функции

Занятия физическими упражнениями без стремления к превышению превращаются в обычную игру, или, физическое воспитание, где целью и мотивом выполняемых движений может быть получение удовольствия, укрепление здоровья, снятие утомления и др., но не максимальное развитие своих способностей. Упражняясь подобным образом, человек обычно не проявляет максимальных усилий систематически, и вполне естественно, что такая деятельность, не вызывающая предельных усилий, не может служить эффективным средством совершенствования его физических сил. Таким образом, исключение из спорта соревновательных начал превращает его в другую реальность.

Отсюда становится понятным, чтобы считаться спортом в настоящем понимании этого термина, ему должны быть внутренне присущи такие свойства, которые бы активно побуждали человека к постоянному стремлению улучшать свои результаты. При анализе нами обнаружено, что основными обязательными структурными образованиями спорта являются следующие взаимосвязанные между собой компоненты: усилие, препятствие, достижение, соревнование. При этом оказывается, что спорт как специфический вид деятельности может существовать только при наличии в нем этих четырех признаков. Исключение хотя бы одного из них переводит спорт, как уже было подчеркнуто, в другую реальность.

Известно также, что любая социально значимая деятельность человека имеет определенную цель, наличие специфических для ее реализации средств, личную побудительную мотивацию, а также соответствующую данной деятельности форму реализации.

Логично в связи с этими положениями общей теории деятельности полагать, что основной целью собственно-соревновательной деятельности конкретного спортсмена является производство личного спортивного достижения, которое может оказаться и рекордом того или иного уровня. Средством реализации этой цели, безусловно, может считаться выполняемая

мышечная работа, обобщенно названная термином «усилие». Побудительным мотивом служит стремление преодолеть то или иное препятствие. Соревнование же выступает в качестве формы деятельности, обеспечивающей реализацию поставленной цели. И в этом плане именно соревнование, как объединяющее начало по отношению к другим элементам, правомерно считать ядром спорта. Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Материальной основой спорта в приведенной выше его структуре выступает категория усилия (т. е. определенные мышечные, волевые или интеллектуальные действия). Чаще всего в спорте усилия носят не изолированный, а комплексный характер. Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего, саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях – взрывной силы, в спринте – быстроты, в марафоне – предельной выносливости, в гимнастике – максимальной сложности и точности движений и т. д.).

В других, кроме спорта, видах физкультурной практики максимальные усилия обязательными не являются. К примеру, в рекреативной физической культуре, когда человек хочет просто поиграть в футбол для своего удовольствия, он вряд ли станет упражняться в ударах по мячу до такой степени владения техникой и силой удара, как это имеет место в спорте. Поэтому в спорте стремление к максимальному проявлению усилий является основным фактором совершенствования специфических и иных способностей человека, определяющих его спортивный результат. А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Вместе с тем значительные усилия, особенно на максимальном уровне, сами по себе вне категории препятствия (т. е. специфического для спорта мотива побуждения) вряд ли возможны. Выполняя любую работу, человек обычно заинтересован в том, чтобы видеть ее результаты. И эти конкретные результаты будут служить ему своего рода дополнительным стимулом к совершенствованию. Отсюда в спортивной деятельности, где результат тренировочной работы далеко не всегда реально осязаем (допустим, сразу после тренировки утомленный спортсмен совсем не уверен, что занятие принесло ему пользу), необходимы свои видимые критерии, служащие мотивом к проявлению максимальных усилий. Таковыми выступают самые разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции; побежденный в единоборстве соперник и т. д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной

деятельности, дает возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

При этом в спорте, в отличие от других видов деятельности (труда, науки, искусства), наблюдается четко выраженная тенденция к постоянному повышению препятствий. Выполняемые элементы в фигурном катании усложняются, вес штанги увеличивается, планка для прыжков в высоту поднимается. Величина препятствия в данном случае является объективным показателем или измерителем проявленного усилия. Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т. п. И в этом смысле очевидно, что спорт – это, прежде всего, преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.

Следующим атрибутом спорта выступает компонент – достижения. Спортивное достижение является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой – объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия. Оно как бы аккумулирует в себе, как усилие, так и препятствие, и может выступать в различных величинах – от личного или коллективного достижения до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Дело в том, что без первичного достижения не могло бы возникнуть и последующего, т. е. прогресс в спорте был бы практически незаметен и невозможен. Поэтому достижения – не только мера проявленного усилия, но и своего рода установка на дальнейшее существование спорта как вида добровольной деятельности. Спорт с его довольно контрастными уровнями спортивных результатов одинаково притягателен как для новичков, так и для мировых рекордсменов, благодаря возможности превзойти, превысить существующий для каждого из них личный результат. И хотя для начинающего этот результат может быть довольно скромным, но он потребовал от спортсмена его предельного на данный период усилия, и в силу этого становится уже субъективно значимой ценностью. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Вместе с тем рассмотренные категориальные признаки спорта (усилие, препятствие, достижение) еще недостаточны для того, чтобы спорт мог существовать в обществе. Способ его бытия всецело определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т. д.).

Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу. Соревнование в спорте имеет свою ярко выраженную специфику и во многих случаях отличается от соревнований в других областях действительности. Система обязательных признаков спортивного соревнования выглядит следующим образом:

1. чисто символический характер победы, так как при этом не создаются материальные ценности;
2. единство и взаимосвязь двух противоречивых сторон – сотрудничества и противоборства. Это противоречие не носит разрушительного (как на войне) характера, оно выступает как необходимый способ его проведения вообще;
3. обязательное наличие гласности, так как соревнования всегда открыты для непосредственного или опосредованного наблюдения. Закрытые для зрителя соревнования мало для кого представляют интерес, их ценность резко снижается;
4. соблюдение определенных правил соревнований и обусловленных взаимоотношений с соперниками для всех участников строго обязательны (нарушение приводит к наказанию);
5. состав действий соревнующихся строго унифицирован (оговоренная правилами дистанция, вес снаряда, противника и т. д.);
6. способы оценки результатов имеют четко выраженные и заранее обусловленные критерии;
7. условия соревнования обязательно равны для всех участников, никто не имеет заранее какого-либо преимущества. Последовательно выдерживается принцип равенства шансов;
8. существование специального аппарата судейства;
9. соблюдение определенных ритуалов и традиций, праздничная обстановка начала и окончания соревнований, награждение победителей.

Все эти признаки, как уже указывалось, в спортивном соревновании обязательны, для соревнований в других областях действительности некоторые из них могут отсутствовать.

Особенно стоит отметить ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения. Она может быть выражена в следующих положениях:

1. соревнования служат средством приобщения к спорту, так как люди значительно чаще наблюдают не тренировочные занятия, а соревнования и таким образом получают соответствующие представления о спорте;
2. соревнования служат фактором прогресса не только в спорте, но и в других формах физической культуры. Они побуждают поиск наиболее эффективных средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов.

Апробированные в спорте рациональные способы увеличения работоспособности человека внедряются и используются в сфере физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки летчиков, космонавтов, подводников, монтажников и т. д.;

3. соревнования позволяют выявлять как индивидуальные, так и командные достижения, что дает возможность сравнивать уровни спортивных достижений в различных странах и в определенной мере свидетельствовать о массовости развития спорта.

Функциональная роль соревнования в спорте заключается в том, что каждый участник стремится стать либо первым, либо превзойти свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения, волю. Вся история спортивной деятельности свидетельствует о страстном желании превзойти, обогнать, победить. Стремление человека к сопоставлению себя с другими, наряду с потребностью в творческом труде, познании, общении является сущностной силой и потребностью человека. Поэтому, без присущего личности порыва на опережение, спорт не получил бы массового развития, о чем красноречиво свидетельствует рост числа-участников Олимпийских игр, рост национальных и мировых достижений, популярность спорта как массового явления.

Существование у спортсмена стремления к достижению подтверждается тем фактом, что при отсутствии личного прогресса он теряет интерес к спорту, прекращает активные занятия и уходит из него.

Рекордные результаты всегда несут в себе стимул на последующие достижения и в этом плане они служат своеобразным источником, порождающим у спортсмена новые, более значительные усилия. Поэтому данная функция заключается в том, что достижения, как цель деятельности, содержат в себе постоянную, непреходящую установку сделать лучше, быстрее, сильнее. Любое достижение люди пытаются не просто повторить или приблизиться к нему, а стремятся его превзойти, улучшить. В свою очередь, подобное стремление формирует и усиливает у человека потребность в опережении.

Специфические рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, так как в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных

физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т. д.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Аристотель более двух тысяч лет назад заметил: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие!» Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека.

Если говорить о повседневной физической культуре, то следует высказать следующее предположение. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

Характеристика частных функций

Частные функции физической культуры – это функции ее компонентов (частей).

Форма физической культуры – это способ существования и организации физической культуры, содержание которой обеспечивает ее целевое назначение. Кстати, вопрос о формах физической культуры, особенно об их названиях, в настоящее время определенно пока не сложился. Однозначно не решен также вопрос о структуре физической культуры. К примеру, В.М. Выдрин выделяет в физической культуре три формы: физическое

воспитание, спорт и физическую рекреацию. Л. П. Матвеев основными формами физической культуры называет: базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную физическую культуру, оздоровительно-реабилитационную физическую культуру и «фоновые» виды физической культуры.

Каждая часть физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация) имеет свои конкретные функции, которые по отношению к специфическим функциям физической культуры являются внутренними.

Исходя из концепции потребностно-деятельностного подхода, Ю.Ф. Курамшин (2003) выделяет следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Неспециальное физкультурное образование – это процесс, чаще всего самостоятельного образования (формирования) нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортивных играх.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с инвалидностью, к жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Функции АФК вытекают из сущности адаптивной физической культуры, а также отображают ее структуру. В структуре АФК все виды, ее составляющие (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная

двигательная рекреация, физическая реабилитация и др.), находятся в неразрывной взаимосвязи, подвижны, взаимно переходят и дополняют друг друга, и проявляются в единстве.

Во избежание разномаштабности рассмотрения функции в АФК выделены группы функций: педагогические (коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная и др.), свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные (гуманистическая, социализирующая, коммуникативная и др.) как результат совместной деятельности с другими социальными институтами.

По мнению В. М. Выдрина (2001), к частным функциям физической культуры относятся:

1. Функции неспециального физкультурного образования:

- формирование и реализация осознанных потребностей в различных видах двигательной деятельности в интересах укрепления здоровья и гармонического физического развития;
- образование нового, более высокого уровня развития физических и волевых способностей;
- совершенствование существующих и формирование новых двигательных навыков, необходимых в быту, труде, военном деле;
- овладение знаниями целесообразного использования средств, методов, форм организации занятий двигательной деятельностью.

2. Функции физической рекреации:

- повышение физической и умственной работоспособности за счет смены различных видов деятельности;
- обеспечение положительного эмоционального фона при занятиях двигательной деятельностью;
- удовлетворение личных интересов, вкусов, желаний в выборе средств, методов, форм занятий двигательной деятельностью, обеспечение полной свободы их выбора, исходя из желаний занимающихся.

3. Функции спорта:

- раскрытие биологических и психологических резервов человека в процессе его двигательной деятельности на предельно возможном уровне;
- реализация адаптационных возможностей человека в условиях его экстремальной двигательной деятельности;
- расширение международных связей и дружбы между народами;
- самоутверждение личности в условиях экстремальной деятельности;
- обеспечение быстрого восстановления работоспособности после полученных травм и психических перенапряжений;
- расширение диапазона двигательных действий инвалидов, восстановление их психического статуса;
- содействие интеграции инвалидов в общество.

Будучи органически включенной в образ жизни, физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности общества.

Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего, тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни.

Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Отсюда и возникает необходимость внедрения физической культуры в повседневный образ жизни человека. Таким образом, она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формировании его личности и образа жизни. В этом социальная сущность физической культуры.

В результате установлено, что функции физической культуры отражают ее главное назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах) и прежде всего – физическом преобразовании природной данности самого человека.

Одним из таких видов преобразовательной деятельности, реализации биологических резервов, является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, применение которых научно обоснованно с позиции философии, педагогики и психологии, биомеханики и биохимии, теории и методики физической культуры.

В чем же состоит сущность физической культуры? Прежде всего, физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию.

В этом смысле физическая культура выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической

культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

1.2. Олимпизм и олимпийское движение

К числу важнейших социальных явлений, оказывающих огромное влияние на жизнь, относится олимпийское движение – общественное движение, призванное различными средствами, формами, методами способствовать реализации принципов олимпизма. Олимпийское движение предполагает всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности (Пьер де Кубертен).

Заниматься спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Основу олимпийского образования составляет олимпизм, представляющий собой совокупность философских, социологических, педагогических, организационных идей, базирующихся на принципах гуманизма, демократизма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Олимпизм формируется на основе олимпийских идеалов и принципов Олимпийских игр древности.

Цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом в соответствии с олимпизмом и его ценностями.

Возрождение Олимпийских игр современности (всемирные комплексные спортивные соревнования, проводимые один раз в 4 года), как апогея олимпийского движения, способствовало проявлению большого интереса к физическому и духовному здоровью человека.

Тремя основными составляющими олимпийского движения являются Международный олимпийский комитет (МОК), международные спортивные федерации (МСФ) и национальные олимпийские комитеты (НОК).

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования от других образовательных и воспитательных сфер является его спортивное начало. Олимпийская педагогика отмечает, что в спорте изначально заложено

стремление человека к гармоничному развитию, спорт заботится о сохранении человеческого достоинства и является мощнейшим педагогическим рычагом.

Олимпийское образование в полной мере соответствует тенденциям современного общественного развития, в том числе в области идеологии, интересам и потребностям современной цивилизации. Оно может внести существенный вклад в решение актуальных социальных задач.

Беларусь должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и распространению идей олимпизма - философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Олимпийское образование не только декларирует гуманистические идеи, но и добивается их практической реализации, поскольку представляет собой социально-педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, которая формирует и совершенствует систему знаний об истории Олимпийских игр, о социально-культурном потенциале спорта и его роли в здоровом образе жизни.

Олимпийское воспитание направлено на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием мотивации – интереса к спорту, потребности к систематическим занятиям спортом, важным средством формирования физической культуры человека как элемента здорового образа жизни.

Олимпийское обучение направленно на решение задач, связанных с формированием и совершенствованием умений и навыков использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, строить свои занятия спортом так, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему развитию личности. Всегда вести честную и справедливую борьбу, отдавать предпочтение благородному поведению.

Олимпийское образование органично вписывается в учебно-воспитательный процесс и содействует эффективному решению основных задач:

- повышению уровня знаний в области физической культуры и спорта, значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащегося;
- формированию представления о значимости здорового образа жизни;
- развитию общей культуры и эрудиции;
- разностороннему и гармоничному развитию личности.

Белорусские спортсмены на Олимпийских играх

История олимпийского движения в Беларуси начинается с 1952 года, когда впервые советские спортсмены, а в их числе и белорусы, приняли участие в XV летних Олимпийских играх в столице Финляндии – Хельсинки. На протяжении этого периода, богатого событиями, олимпийское движение развивалось, приспособлялось к социальным, экономическим и политическим изменениям. С получением республикой государственного

суверенитета 22 марта 1991 года на учредительной конференции в Минске был создан Национальный олимпийский комитет Беларуси. Он является самостоятельным общественным объединением, статус и роль которого полностью соответствуют Олимпийской хартии и Закону Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». На 101-й сессии Международного олимпийского комитета, состоявшейся 21–24 сентября 1993 года в Монако, Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь получил официальное признание.

Миссией НОК является развитие и защита олимпийского движения в стране в соответствии с Олимпийской хартией. Комитет сотрудничает с правительственными и неправительственными органами, сохраняя при этом свою автономию и независимость. НОК имеет исключительное право представлять свою страну на Олимпийских играх, а также региональных, континентальных или всемирных комплексных спортивных соревнованиях.

Согласно Олимпийской хартии и собственному уставу, НОК Беларуси должен пропагандировать основополагающие принципы олимпизма, поощрять развитие спорта высших достижений, а также массового спорта, оказывать помощь в подготовке спортивных кадров, воспитании молодежи, бороться против любых форм дискриминации и насилия в спорте, развивать международное спортивное сотрудничество, защищать интересы спортсменов, тренеров, судей, ветеранов физической культуры и спорта.

Коллективными членами НОК являются 74 организации, в том числе 30 федераций по летним олимпийским видам спорта, 5 федераций – по зимним, 21 федерация по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр, 18 территориальных и ведомственных физкультурно-спортивных организаций.

Как было отмечено выше, белорусские спортсмены впервые выступили на *Играх XV Олимпиады в Хельсинки в 1952 году* в составе команды СССР. 7 спортсменов из БССР приняли участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ (1 человек), легкой атлетике (4 человека) и фехтовании (2 человека). Медалей им завоевать не удалось, но зато удалось приобрести опыт участия в столь масштабных соревнованиях. Лучший результат показал легкоатлет Анатолий Юлин на дистанции 400 м с барьерами, занявший 4-е место.

В 1956 году белорусские спортсмены открыли счет олимпийским медалям на *XVI Олимпиаде в Мельбурне*. Легкоатлет Михаил Кривоносов был награжден серебряной медалью в метании молота. Всего в Мельбурн было делегировано 9 спортсменов из Беларуси (гребля на байдарках и каноэ – 1, легкая атлетика – 6, фехтование – 2).

В 1960 году в Риме на *XVII Олимпийских играх* борец классического стиля в полулегком весе Олег Караваев первым из белорусских спортсменов был удостоен золотой олимпийской медали. Олимпийскими чемпионами стали также гребцы (в каноэ-двойке на дистанции 1000 м) Сергей Макаренко и Леонид Гейштор, а также фехтовальщица Татьяна Самусенко в команде рапиристок. Серебряные медали завоевали гимнаст Николай Милигуло (в команде) и легкоатлет Владимир Горяев (тройной прыжок). Фехтовальщики

Александр Павловский и Арнольд Чернушевич стали бронзовыми призерами (в командной шпaге).

В неофициальном зачете спортсмены Беларуси опередили сборные Бельгии, Югославии, Канады, Норвегии. Беларусь в Риме представляли 11 спортсменов (2 – борьба классическая, 1 – гимнастика спортивная, 2 – гребля на байдарках и каноэ, 3 – легкая атлетика, 3 – фехтование).

В 1964 году на XVIII играх в Токио свое триумфальное олимпийское шествие начал наш прославленный борец вольного стиля Александр Медведь, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Еще две золотые медали завоевали легкоатлет Ромуальд Клим (метание молота) и Елена Волчецкая (спортивная гимнастика в командных соревнованиях). Серебряной медали была удостоена фехтовальщица Татьяна Самусенко (рапира, в команде).

В соревнованиях приняли участие 10 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – гимнастика спортивная, 4 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 3 – фехтование). В неофициальном зачете результаты спортсменов Беларуси соответствуют 24-му месту среди стран-участниц. Они опередили сборные Бельгии, Аргентины, Австрии, Бразилии, Ирландии и многих других стран.

На XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 году было завоевано уже 6 золотых медалей. Свою вторую золотую медаль получил Александр Медведь. Золотые медали завоевали фехтовальщицы Елена Белова (победы в личном и командном турнирах) и Татьяна Самусенко (в командном турнире). Наиболее отличилась гимнастка Лариса Петрик, получившая две золотые и одну бронзовую медали. Уступив всего 1 см лидеру, Ромуальд Клим завоевал серебряную медаль, в метании молота. Виталий Пархимович завоевал бронзовую медаль в пулевой стрельбе из винтовки. Команды шпажистов, в составе которой были Юрий Смоляков и Алексей Никанчиков, завоевали серебряные награды.

На этой Олимпиаде выступали 15 белорусских спортсменов (1 – борьба вольная, 1 – велоспорт-трек, 1 – велоспорт-шоссе, 1 – гимнастика спортивная, 6 – легкая атлетика, 1 – стрельба пулевая, 4 – фехтование). На мексиканской Олимпиаде результаты белорусских спортсменов заметно улучшились. Они опередили команды Финляндии, Швейцарии, Австрии, Турции, Бразилии, Норвегии, Греции, Бельгии и ряда других стран.

На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году белорусскими алетами было завоевано уже 11 золотых медалей. Настоящий фурор в гимнастическом мире произвела Ольга Корбут, завоевавшая 3 золотые и одну серебряную медали. В Мюнхене простился с большим спортом и олимпийским ковром Александр Медведь, добыв при этом свою третью олимпийскую награду высшей пробы. Фехтовальщица Елена Белова тоже получила свою третью золотую олимпийскую медаль в команде с Татьяной Самусенко. Олимпийским чемпионом стал фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк, и серебряную награду он завоевал в командных соревнованиях. Чемпионами Олимпиады стали также Иван Едешко (баскетбол), гимнастки в командном первенстве: Тамара

Лазакович (помимо командного золота завоевавшая серебро и две бронзы) и Антонина Кошель, Николай Горбачев (гребля на байдарках). Серебряные награды завоевали: легкоатлет Владимир Ловецкий в эстафетном беге 4×100 м и гимнасты Александр Малеев и Владимир Щукин в команде.

Олимпийцы из БССР выступили очень достойно, завоевав 19 олимпийских наград. Всего республику представляли 23 спортсмена (1 – баскетбол, 1 – борьба вольная, 1 – борьба классическая, 1 – велоспорт-трек, 6 – гимнастика спортивная, 1 – гребля на байдарках и каноэ, 5 – легкая атлетика, 1 – плавание, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). С медалями вернулись представители следующих видов спорта: 1 золотая – баскетбол; 1 золотая – борьба вольная; 5 золотых, 4 серебряные и 2 бронзовые – гимнастика спортивная; 1 золотая – гребля на байдарках и каноэ; 1 серебряная – легкая атлетика; 3 золотые и 1 серебряная – фехтование. С такими результатами белорусские спортсмены поднялись в итоговой таблице на 16-е место, опередив спортсменов Финляндии, Нидерландов, Югославии, Канады, Норвегии, Швейцарии, Бельгии, Бразилии, Новой Зеландии и ряда других стран.

На XXI Олимпиаде в Монреале в 1976 году отличился тяжелоатлет Валерий Шарий, завоевавший золотую медаль. Продолжал традиции белорусской школы гребли Владимир Романовский, завоевавший золотую и серебряную медали на байдарке-двойке. Чемпионами также стали велосипедист Владимир Каминский в командной гонке на 100 км, Александр Газов в стрельбе пулевой, гимнастка Ольга Корбут (еще завоевала серебро) и вновь фехтовальщики в командном первенстве: Елена Белова (рапира) и Виктор Сидяк (сабля), в личных соревнованиях оба спортсмена завоевали бронзовые награды. Фехтовальщик-рапирист Александр Романьков стал серебряным призером в личном первенстве и бронзовым в командной борьбе.

Серебряные медали заволали стрелок-пулевик Александр Кедяров и пловец Сергей Копляков в эстафетном плавании.

Бронзовые медали завоевали легкоатлет Евгений Гавриленко на дистанции 400 м с барьерами, а также прыгуны в воду – Владимир Алейник (вышка) и Александр Косенков (трамплин).

Отряд белорусских спортсменов составил 24 человека (1 – велоспорт-шоссе, 1 – водное поло, 2 – гимнастика спортивная, 3 – гребля на байдарках и каноэ, 1 – конный спорт, 6 – легкая атлетика, 2 – плавание, 2 – прыжки в воду, 2 – стрельба пулевая, 1 – тяжелая атлетика, 3 – фехтование). Всего было завоевано 17 медалей (велоспорт-шоссе – 1 золотая; гимнастика спортивная – 1 золотая и 1 серебряная; гребля на байдарках и каноэ – 1 золотая и 1 серебряная; легкая атлетика – 1 бронзовая; плавание – 1 серебряная; прыжки в воду – 2 бронзовые; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 серебряная; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовая). Итоги выступления вновь соответствовали 16-му месту в мире.

На XXII Олимпийских играх в Москве в 1980 году состав белорусской делегации увеличился почти вдвое и составил 43 человека (баскетбол – 1;

борьба классическая – 1; велоспорт-шоссе – 2; гандбол – 1; гимнастика спортивная – 1; гребля академическая – 5; гребля на байдарках и каноэ – 3; конный спорт – 2; легкая атлетика – 9; плавание – 4; прыжки в воду – 4; стрельба из лука – 1; стрельба пулевая – 1; тяжелая атлетика – 1; фехтование – 6; футбол – 1).

Героем московской Олимпиады стал гребец Владимир Парфенович, завоевавший сразу 3 золотые медали. Пловец Сергей Копляков получил 2 золотые медали. Всего эта Олимпиада принесла нам 15 золотых медалей. В первый же день Олимпиады золотая медаль была завоевана велосипедистом из Минска Олегом Логвиным в командной гонке на шоссе. На высшую ступень пьедестала взошла и белорусская баскетболистка Татьяна Белошапко, а также Елена Хлопцева (гребля академическая), Виктор Угрюмов (конный спорт, в команде и бронза в личном первенстве), Александр Портнов (прыжки в воду, трамплин). Продолжил традиции белорусских богатырей штангист Леонид Тараненко – чемпион в тяжелой весовой категории. Вновь завоевал золотую медаль фехтовальщик-саблист Виктор Сидяк в команде вместе с Николаем Алехиным. Две золотые медали завоевала гимнастка Нелли Ким.

Серебряные медали завоевали фехтовальщики-рапиристы в команде Елена Белова и Ирина Ушакова, а также Александр Романьков (еще бронза в личном первенстве) и Владимир Лапицкий, стрелок-пулевик Александр Газов, борец-классик Игорь Каныгин, гандболист Александр Каршакевич, стрелок из лука Борис Исаченко, прыгун в воду Владимир Алейник (вышка), легкоатлет Петр Поченчук (ходьба 20 км) и Эльвира Василькова в плавании брассом (100 м – серебро и эстафета комбинированная 4×100 м бронза).

Бронзовых медалей были удостоены: легкоатлеты – Евгений Ивченко (ходьба 50 км) и Никролай Киров (800 м), футболист Александр Прокопенко, а также Антонина Мельникова (байдарка-одиночка), гребцы-академисты Андрей Лугин и Игорь Майстренко (восьмерка).

Было завоевано 36 медалей (баскетбол – 1 золотая; борьба классическая – 1 серебряная; велоспорт-шоссе – 1 золотая; гандбол – 1 серебряная; гимнастика спортивная – 2 золотые; гребля академическая – 1 золотая и 2 бронзовые; гребля на байдарках и каноэ – 3 золотые и 1 бронзовая; конный спорт – 1 золотая и 1 бронзовая; легкая атлетика – 1 серебряная и 2 бронзовые; плавание – 2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая; прыжки в воду – 1 золотая и 1 серебряная; стрельба из лука – 1 серебряная; стрельба пулевая – 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 2 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая; футбол – 1 бронзовая). В неофициальном зачете спортсмены Беларуси вышли на 11-е место среди стран-участниц.

XXIII Олимпийские игры в Лос-Анджелесе в 1984 году по политическим причинам прошли без участия советских и, естественно, белорусских спортсменов.

На XXIV Олимпиаде в Сеуле в 1988 году белорусские спортсмены выступили наиболее успешно за все время участия в Олимпийских играх. 15 человек стали чемпионами Игр. По две золотые медали завоевали гимнастка

Светлана Богинская (еще серебро и бронза) и гребец на байдарке Виктор Ренейский. Первой советской олимпийской чемпионкой по художественной гимнастике стала Марина Лобач. Также впервые белорусский боксер Вячеслав Яновский завоевал золото. После длительного перерыва была вновь завоевана золотая медаль в легкой атлетике. Отличилась Татьяна Ледовская в составе эстафетной команды в беге 4×400 м, серебро ей досталось на дистанции 400 м с барьерами. Камандар Маджидов выиграл золото в классической (греко-римской) борьбе.

Александр Романьков завоевал золото в командной рапире и бронзу в личной. Самым сильным штангистом-тяжеловесом стал Александр Курлович. Соревнования винтовочниц выиграла Ирина Шилова. В командной борьбе гимнасток золото досталось Светлане Баитовой. Настоящими героями Игр стали белорусские гандболисты: Александр Каршакевич, Александр Тучкин, Юрий Шевцов, Константин Шароваров, Георгий Свириденко.

У легкоатлетов в тройном прыжке серебряная награда досталась Игорю Лапшину, а бронзовая Александру Коваленко.

Бронзовые медали завоевал пистолетчик Игорь Басинский, гребец-академист Виктор Якуша, баскетболистки Ирина Сумникова и Галина Савицкая.

Всего медали завоевали 27 белорусских спортсменов (баскетбол – 2 бронзовые; бокс – 1 золотая; борьба классическая – 1 золотая; гандбол – 5 золотых; гимнастика спортивная – 3 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая; гимнастика художественная – 1 золотая; гребля академическая – 1 бронзовая; гребля на байдарках и каноэ – 2 золотые; легкая атлетика – 1 золотая, 2 серебряные и 1 бронзовая; стрельба пулевая – 1 золотая и 1 бронзовая; тяжелая атлетика – 1 золотая; фехтование – 1 золотая и 1 бронзовая). Всего БССР на Сеульской Олимпиаде представлял 51 спортсмен (баскетбол – 2; бокс – 1; борьба классическая – 2; велоспорт-шоссе – 1; гандбол – 5; гимнастика спортивная – 2; гимнастика художественная – 1; гребля академическая – 9; гребля на байдарках и каноэ – 5; легкая атлетика – 11; парусный спорт – 3; прыжки в воду – 2; стрельба пулевая – 3; тяжелая атлетика – 1; теннис – 1; фехтование – 1). В неофициальном зачете белорусские спортсмены вошли в число 10 лучших команд среди всех стран-участниц.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году сборная команда СССР в последний раз выступала отдельной командой. Только теперь эта команда называлась сборной Союза Независимых Государств (СНГ).

В составе сборных команд выступило 56 спортсменов Республики Беларусь. Настоящим героем Олимпийских игр в Барселоне стал белорусский гимнаст Виталий Щербо, завоевавший шесть золотых медалей. Это был выдающийся успех белорусского спортсмена.

Сенсационную победу в стрельбе из пистолета одержал 16-летний Константин Лукашик, выиграв медаль в виде программы, открывавшем Игры.

Порадовали своих болельщиков воспитанники белорусской гандбольной школы: Андрей Барбашинский, Андрей Миневский и Михаил Якимович,

завоевавшие золото. На высшую ступень пьедестала почета поднялись баскетболистки Ирина Сумникова и Елена Швайбович. Титула олимпийской чемпионки в командных соревнованиях по спортивной гимнастике во второй раз была удостоена минчанка Светлана Богинская. Штангисты Леонид Тараненко из Минска и гродненчанин Александр Курлович выступали в супертяжелой весовой категории. Удача сопутствовала Александру Курловичу. Ему и досталось золото. Леонид Тараненко занял вторую ступеньку пьедестала.

Быстрее всех проплыла дистанцию 100 м брассом гомельчанка Елена Рудковская, а, выступая в комбинированной эстафете 4×100 м, она завоевала в дополнение к золотой еще и бронзовую олимпийскую медаль. Бронзовой медалью был награжден минчанин Сергей Демяшкевич в соревнованиях по греко-римской борьбе в весовой категории до 100 кг. Борцы из Гомеля Сергей Смаль и Вугар Оруджов получили соответственно серебряную и бронзовую медали в соревнованиях по вольной борьбе. В соревнованиях по академической гребле на лодке-четверке парной привезли в Минск бронзу Елена Хлопцева и Екатерина Ходотович. Дистанцию 500 м на каноэ-двойке быстрее всех прошли Дмитрий Довгаленок и Александр Масейков. В легкой атлетике отличились наши метатели: Наталья Шиколенко была второй в метании копья, а Игорь Астапкович – в метании молота. Еще одну бронзу принесла нашей команде теннисистка Наталья Зверева в парном разряде. Всего было завоевано 27 медалей (17 золотых, 4 серебряные и 6 бронзовых медалей).

Впервые за 100-летнюю историю современных Олимпийских игр спортсмены Республики Беларусь приняли участие самостоятельной командой на *XXVI летних Олимпийских играх в Атланте в 1996 году*. 20 белорусских спортсменов завоевали медали Олимпийских игр и по праву вошли в элиту атлетов мирового спорта. Национальную команду Беларуси представляли 158 спортсменов, которые приняли участие в состязаниях по 22 видам спорта из 36, или в 115 номерах программы из 271. В двух видах (гимнастика спортивная и художественная) наши команды выступили по полной программе, а самой многочисленной была легкоатлетическая дружина, представленная 34 спортсменами. В результате 16-дневной спортивной борьбы 20 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей (1 золотая, 6 серебряных, 8 бронзовых) в 6 видах спорта: гимнастика спортивная, гребля академическая, легкая атлетика, стрельба пулевая, борьба греко-римская и борьба вольная. Кроме того, еще в 7 видах спорта (настольный теннис, тяжелая атлетика, стрельба из лука, борьба дзюдо, бокс, велоспорт, художественная гимнастика) спортсмены принесли команде зачетные очки за 4–8-е места. Таким образом, в 13 видах спорта из 22, или в 50 из 115 номеров программы, белорусские атлеты выступили результативно, 68 спортсменов вошли в указанных номерах в число восьми сильнейших. Беларусь заняла 37-е место в неофициальном командном зачете и 20-е место по общему количеству медалей, оставив позади команды 177 государств.

Первой суверенной олимпийской чемпионкой стала Екатерина Ходотович в соревнованиях по академической гребле в лодке-одиночке.

Серебро оказалось в копилке легкоатлетов: в метании диска у Владимира Дубровщика и семиборки Натальи Сазанович, а также стрелка из пистолета Игоря Басинского, борцов греко-римлян – Александра Павлова, Сергея Лиштавана и борца-вольника Алексея Медведева. Бронзовые награды завоевали Элина Зверева и Василий Каптюх в метании диска, а также Валерий Цилень в греко-римской борьбе.

Четырех бронзовых медалей в спортивной гимнастике был удостоен Виталий Щербо. Также бронзовая награда досталась девушкам в академической гребле в лодке-восьмерке с рулевой в составе: Наталья Лавриненко, Александра Панькина, Наталья Волчек, Тамара Давыденко, Валентина Скрабатун, Елена Микулич, Наталья Стасюк, Марина Знак, Ярослава Павлович.

На XXVII летних Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году Беларусь представляли 141 спортсмен, которые выступили в 21 виде спорта. Белорусские олимпийцы завоевали 3 золотые, 3 серебряные и 11 бронзовых медалей.

В неофициальном медальном зачете Беларусь заняла 23-е место, по общему количеству завоеванных медалей Беларусь – 15-е место.

Екатерина Карстен (Ходотович) подтвердила свой высокий класс в академической гребле, повторив свой успех на Олимпиаде в Атланте и завоевав золотую медаль. В легкой атлетике отличилась Элина Зверева, завоевав золотую медаль в метании диска. Открытием Олимпиады стала молодая толкательница ядра Янина Карольчик, которая принесла в копилку олимпийской сборной Беларуси третью золотую медаль.

Удачно выступили мастера художественной гимнастики: серебряными призерами Олимпиады стали Юлия Раскина в личном первенстве и сборная Беларуси в групповых упражнениях: Татьяна Ананько, Татьяна Белан, Анна Глазкова, Ирина Ильенкова, Мария Лазук, Ольга Пужевич. Также серебро завоевал стрелок-пистолетчик Игорь Басинский.

Бронзовые награды завоевали: борцы Дмитрий Дебелка (греко-римская борьба), Анатолий Ларюков (дзюдо), легкоатлеты Игорь Астапкович (метание молота), Ирина Ятченко (метание диска), Наталья Сазанович (семиборье). В стрелковом спорте отличились Игорь Басинский, Лолита Евглевская и Сергей Мартынов, в тяжелой атлетике – Геннадий Олещук и Сергей Лавренков, в современном пятиборье – Павел Довгаль.

На XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году приняли участие 153 белорусских спортсмена, выступавших в 23 видах спорта. Команда Беларуси завоевала 26-е место в неофициальном командном зачете. По общему количеству наград Беларусь заняла 18-е место.

Золотые награды завоевали дзюдоист Игорь Макаров (вес до 100 кг) и легкоатлетка Юлия Нестеренко в беге на 100 метров. Юлия стала сенсацией Игр, обогнав всех ведущих бегуний мира. Средства массовой информации «окрестили» ее «Белой молнией».

Серебряные награды для сборной страны завоевали тяжелоатлеты Анна Батюшко (вес до 63 кг), Андрей Рыбаков (вес до 95 кг). Боксеры Беларуси

Виктор Зуев (вес до 91 кг) и Магомед Арипгаджиев (вес до 81 кг) принесли команде серебряные медали. Екатерина Карстен на своей четвертой Олимпиаде не осталась без награды, правда, вместо золота, завоеванного на двух предыдущих Олимпиадах, принесла в копилку команды серебряную медаль.

Бронзовые медали завоевали представители гребного спорта Наталья Гелах и Юлия Бичик в академической гребле, Роман Петрушенко и Вадим Махнев в гребле на байдарках и каноэ, в соревнованиях по греко-римской борьбе – Вячеслав Макаров (вес до 84 кг), велосипедистка Наталья Цилинская (гит на 500 м), стрелок из винтовки Сергей Мартынов, тяжелоатлетка Татьяна Стукалова (вес до 63 кг).

На *XXIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 году* Беларусь представлял 181 спортсмен. Это самая успешная для нашей страны Олимпиада на данный момент. 25 белорусских спортсменов завоевали 15 медалей: 3 золотые, 3 серебряные, 9 бронзовых и заняли 16-е место.

Обладателями золотых медалей стали тяжелоатлет Андрей Арямнов, гребцы Александр и Андрей Богдановичи (каноэ-двойка), Роман Петрушенко, Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук и Вадим Махнев (байдарка-четверка).

С серебряными медалями из Пекина уехали «художница» Инна Жукова, а также легкоатлеты Вадим Девятковский (метание молота) и Андрей Кравченко (десятиборье).

Бронзовые медали завоевали: Михаил Семенов (борьба греко-римская), Екатерина Карстен (гребля академическая), Наталья Гелах, Юлия Бичик (гребля академическая), легкоатлеты: Иван Тихон (молот), Надежда Остапчук (ядро), а также Мурад Гайдаров (борьба вольная), Роман Петрушенко, Вадим Махнев (гребля, байдарка-двойка), Глафира Мартинович, Алина Тумилович, Ксения Санкович, Зинаида Лунина, Анастасия Иванькова (художественная гимнастика, групповые упражнения). Анастасия Прокопенко – современное пятиборье.

Республика Беларусь заняла 16-е место по качеству медалей и 13-е – по количеству среди 204 стран-участниц.

Белорусские спортсмены завоевали на *XXX летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году* 10 медалей: 2 золотые, 5 серебряных и 3 бронзовые. Золото завоевал Сергей Мартынов (стрельба пулевая, малокалиберная винтовка, 50 м), Виктория Азаренко и Максим Мирный (теннис, смешанный разряд).

Серебряные медали завоевали Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 и 100 м), Андрей и Александр Богдановичи (гребля на каноэ, двойка, 1000 м), Роман Петрушенко и Вадим Махнев (гребля на байдарках, двойка, 200 м); Марина Гончарова, Анастасия Иванькова, Наталья Лещик, Александра Наркевич, Ксения Санкович, Алина Тумилович (художественная гимнастика, групповые упражнения).

Бронзовые медали: Любовь Черкашина (художественная гимнастика), Виктория Азаренко (теннис, одиночный разряд), Ирина Помелова, Надежда Попок, Ольга Худенко и Марина Полторан (гребля на байдарках, четверка, 500 м). В медальном зачете спортсмены сборной Беларуси заняли 23-е место.

В стартах *XXXI летних Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро в 2016 году* приняли участие 123 белорусских спортсмена в 23 видах спорта. 12 атлетов стали призерами олимпийских состязаний. Республика Беларусь с 9 медалями (1 золотая, 4 серебряные, 4 бронзовые) заняла 40-е место. Золотую медаль завоевал Владислав Гончаров (прыжки на батуте).

Серебряные медали: Дарья Наумова (тяжелая атлетика, до 75 кг), Вадим Стрельцов (тяжелая атлетика, 105 кг), Мария Мамошук (борьба женская, 63 кг), Иван Тихон (легкая атлетика, метание молота). Бронзовые медали: Джавид Гамзатов (борьба греко-римская, 85 кг), Александра Герасименя (плавание, вольный стиль, 50 м), Маргарита Махнева, Надежда Лепешко, Ольга Худенко и Марина Литвинчук (гребля на байдарках, четверка, 500 м), Ибрагим Саидов (борьба вольная, 125 кг).

XXXII летние Олимпийские игры в Токио в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в мире, связанной с масштабным распространением коронавирусной инфекции, состоялись в 2021 году, но имели название Токио-2020. Республику Беларусь представляли 105 атлетов в 20 видах спорта. В медальном зачете сборная команда страны заняла 45-ю позицию. Олимпийским чемпионом в прыжках на батуте стал Иван Литвинович. Серебряные награды завоевали: Ирина Курочкина (борьба женская), Магомедхабиб Кадимагомедов (борьба вольная), а также Маргарита Махнева, Надежда Попок, Ольга Худенко, Марина Литвинчук (байдарка-четверка, 500 м). Бронзовые медали: Ванесса Колодинская (борьба женская), Алина Горносько (гимнастика художественная), Маским Недосеков (легкая атлетика, прыжки в высоту).

Белые Олимпиады

По своим масштабам они уступают летним Олимпийским играм. Проходят, как правило, в тихих курортных местечках и в силу этого меньше подвержены воздействию «холодных политических ветров».

Программа зимних Олимпийских игр расширяется, расширяется и их представительность. С годами утрачивается лидирующее положение команд скандинавских стран. Представители стран Юго-Восточной Азии диктуют моду на дистанциях шорт-трека. Все чаще появляются темнокожие спортсмены на лыжне или хоккейной площадке. Развитие зимних видов спорта уже мало зависит от климатических условий, поэтому борьба на Играх становится все более острой и непредсказуемой. Каждые новые соревнования называют новых героев, выдающихся спортсменов, которые проявляют не только талант, замечательные физические качества и технику, но и силу воли, целеустремленность, патриотизм.

Впервые белорусские спортсмены приняли участие в Белых Играх в 1964 году в австрийском Инсбруке. Тогда в составе сборной СССР выступали конькобежец Эдуард Матусевич, занявший 6-е место на дистанции 1500 м, и лыжница Рита Ачкина, которая финишировала 10-й в гонке на 5 км. Четыре года спустя в Гренобле-68 Рита Ачкина стала первой белорусской спортсменкой, которой покорился пьедестал зимних Олимпиад. В лыжной

эстафете 3×5 км девушки завоевали олимпийскую бронзу. Эдуард Матусевич занял 8-е место.

В связи с ростом популярности зимних Олимпийских игр МОК в октябре 1986 года принял решение «развести» летние и зимние Олимпийские игры и проводить их с интервалом в два года. Это придало Играм еще более важное значение, привлекло к ним больше внимания со стороны прессы и телевидения.

В 1988 году в Калгари белорусский конькобежец Игорь Железовский стал бронзовым призером на дистанции 1000 м.

На XVI зимних Олимпийских играх, которые проводились в Альбервилле, Франция, 8–23 февраля 1992 года, приняло участие 1 801 спортсмен (488 женщин и 1 313 мужчин) из 64 стран. В 7 видах программы разыграно 57 комплектов медалей.

В связи с тем, что произошел распад СССР, и олимпийцы бывшего Союза, кроме спортсменов республик Прибалтики, выступали объединенной командой и завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей. ФРГ и ГДР, наоборот, объединились и выставили сильную единую команду. На ее счету 10 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых наград.

Белорусская команда впервые выиграла золотую медаль на зимних Играх. Победителем стал биатлонист Евгений Редькин в гонке на 20 км. Игорь Железовский трижды стартовал на своих коронных дистанциях, но на 500 м он был восьмым, на 1000 м – шестым, на 1500 м – десятым. Биатлонистка Светлана Парамыгина на дистанции 15 км заняла 21-е место.

XVII зимние Олимпийские игры Лиллехаммер, Норвегия, 12–27 февраля 1994 года. Впервые белорусская команда выступила самостоятельной командой на Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994 году, где нашими спортсменами было завоевано 2 медали. Обладателями серебра стали конькобежец Игорь Железовский и биатлонистка Светлана Парамыгина.

Участвовало 1 737 спортсменов (522 женщины и 1215 мужчин) из 67 стран. В 6 видах программы разыгран 61 комплект наград. Беларусь была представлена 33 спортсменами. Завоеваны 2 серебряные награды.

После официального признания НОК Республики Беларусь началась активная работа по подготовке команд к участию в предстоящих XVII зимних Олимпийских играх. В Лиллехаммере флаг суверенной республики на параде открытия Олимпийских игр нес олимпийский чемпион по биатлону 1992 года Евгений Редькин.

Главная надежда на награды возлагалась на шестикратного чемпиона мира по конькобежному спринтерскому многоборью Игоря Железовского. Свою коронную дистанцию 1000 м он закончил с новым мировым рекордом, но через несколько заездов американец Дэн Дженсен улучшил этот результат и отнял золотую медаль у нашего конькобежца.

Большие надежды также возлагались на биатлонистов. Для их подготовки в республике были созданы самые благоприятные условия. Рядом с Минском еще в 1973 году был построен спортивный комплекс для биатлона в Раубичах.

По техническим данным, оснащению и оборудованию он был одним из лучших в Европе.

Для сильнейших биатлонистов СССР Раубичи стали вторым домом. Здесь они тренировались, участвовали в сборах и соревнованиях. Неоднократно в Раубичах проходили чемпионаты мира и Европы среди «стреляющих лыжников». Естественно, сформировалась и белорусская школа биатлона, представители которой входили в мировую элиту.

Однако успех сопутствовал только биатлонистке Светлане Парамыгиной, завоевавшей еще одну серебряную медаль. В интервью она сказала: «Я никогда не забуду те мгновения, когда стояла на пьедестале почета, и звучало имя нашей маленькой страны. Описать чувства, переполнявшие меня в тот момент, невозможно. Это и радость, и гордость, и настоящее счастье!»

Шесть раз белорусские спортсмены занимали на этих Играх четвертые места. Победили в общем зачете россияне – 23 медали (11+8+4), вторыми стали норвежцы – 26 наград (10+11+5), третьими – спортсмены Германии – 24 медали (9+7+8).

XVIII зимние Олимпийские игры Нагано, Япония, 7–22 февраля 1998 года. Участвовало 2 176 спортсменов (787 женщин и 1 389 мужчин) из 72 стран. В 7 видах программы разыграно 68 комплектов медалей. 58 спортсменов Беларуси выступали в 9 видах спорта. Завоеваны 2 бронзовые медали. На Играх установлено 10 олимпийских рекордов, из которых 5 превысили мировые. Специалисты и любители спорта возлагали большие надежды на выступление белорусских биатлонистов, которые с завидным постоянством добивались наград на чемпионатах мира и Европы.

Единственную бронзовую медаль в биатлоне завоевал Алексей Айдаров на дистанции 20 км, а мужской белорусский эстафетный квартет, как и на предыдущей Олимпиаде, остановился всего в шаге от пьедестала. Зато выступление фристайлистов было весьма успешным: Дмитрий Дашинский был третьим, а Алексей Гришин – восьмым.

Участие белорусских хоккеистов в Олимпийских играх уже было само по себе большим успехом. Выход же в восьмерку сильнейших команд мира стал сенсацией. Хоккеисты вышли из подгруппы, переиграв сборные Франции – 4:0, Германии – 8:2 и сыграв вничью с Японией – 2:2. В матчах с более именитыми соперниками белорусы проиграли, но выглядели достойно: Канада – 0:5, США – 2:5, Швеция – 2:5 и Россия – 1:4.

В командном зачете всех опередила Германия – 29 медалей (12+9+8), на второе место вышла Норвегия – 25 наград (10+10+5), на третье – Россия – 18 медалей (9+6+3).

XIX зимние Олимпийские игры Солт-Лейк-Сити, США, 8–24 февраля 2002 года.

Участвовало 2 399 спортсменов (886 женщин и 1 513 мужчин) из 77 стран. В 7 видах программы разыграно 78 комплектов медалей.

Беларусь представляли 64 спортсмена в 9 видах спорта. Завоевана 1 бронзовая медаль.

Игры характеризовались большой зрелищностью, яркостью церемонии торжественного открытия, обилием фейерверков и спецэффектов. Лейтмотив театрализованного представления «Зажги в себе огонь», основной смысл которого – поиск высоких идеалов и объединение вокруг них народов и государств.

Организаторы включили в программу представления внос американского флага, найденного на развалинах торгового центра в Нью-Йорке, как дань памяти трагическим событиям 11 сентября 2001 года и напоминания о необходимости объединения наций перед угрозой международного терроризма.

Самый приятный сюрприз на этих Играх преподнесли белорусские хоккеисты. Вопреки скептикам, говорившим о случайности попадания команды в мировую элиту, они укрепили свою позицию. Хоккеисты провели девять игр, одержали три победы и благодаря упорству, полной самоотдаче и мастерству заняли четвертое место. А момент, когда решающая четвертая шайба в матче с командой Швеции (итоговый счет 4:3) влетела в ворота скандинавов после броска защитника Владимира Копатя, многократно демонстрировался по телевидению США как один из самых ярких на Играх.

Единственную медаль – бронзовую – завоевал фристайлист Алексей Гришин. Его товарищ по команде Дмитрий Дашинский выступал в соревнованиях с переломом ключицы. Однако бронзовый призер Игр в Нагано98 проявил мужество и, несмотря на серьезную травму, вышел в финал и стал седьмым.

XX зимние Олимпийские игры. Турин, Италия, 10–26 февраля 2006 года. Участвовало 2607 спортсменов (1611 мужчин и 996 женщин) из 80 стран. В 15 видах программы разыграно 84 комплекта медалей.

Беларусь представляли 28 спортсменов (14 мужчин и 14 женщин) в 7 спортивных дисциплинах. Завоевана 1 серебряная медаль. Девиз Игр «Здесь живет страсть!» Церемония открытия и закрытия сопровождалась красивым театрализованным представлением с преобладанием огня. Италия продемонстрировала всей планете основные свои культурные ценности и достижения в искусстве. Неплохие показатели были у хозяев Игр и в спорте.

Лучшей командой Олимпийских игр стала сборная Германии, занявшая 1-е место по количеству завоеванных медалей. Вторыми стали американцы, третье место – у команды Австрии.

Единственную медаль – серебряную – завоевал у белорусов фристайлист Дмитрий Дашинский. Алексей Гришин стал четвертым. Также четвертое место заняла женская команда по биатлону в эстафетной гонке.

XXI зимние Олимпийские игры Ванкувер, Канада, 12–28 февраля 2010 года. Участвовал 2 621 спортсмен (1 558 мужчин и 1 063 женщины) из 82 стран. В 15 видах программы разыграно 86 комплектов медалей.

Беларусь представляли 49 спортсменов (35 мужчин и 14 женщин) в 6 спортивных дисциплинах.

Завоевано 3 медали:

– золото – Алексей Гришин (фристайл); – серебро – Сергей Новиков (биатлон); – бронза – Дарья Домрачева (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, которая сумела побить рекорд зимних Игр по количеству завоеванных золотых наград – 14. Всего Канада выиграла 26 медалей (14-7-5). На втором месте сборная Германии – 30 (10-13-7), на третьем – США – 37 (9-15-13). Всего медали выиграли команды 26 стран.

Белорусские спортсмены в неофициальном зачете по золотым медалям заняли 17-е место, а по количеству наград – 18-е место.

XXII зимние Олимпийские игры, Сочи, Российская Федерация, 07–23 февраля 2014 года. Участвовало 2 800 спортсменов из 88 стран. В 15 дисциплинах 7 видов спорта разыграно 98 комплектов медалей.

Беларусь представляли 26 спортсменов (15 мужчин и 11 женщин) в 5 спортивных дисциплинах.

Завоевано 6 медалей:

- золото*** – Дарья Домрачева (три медали, биатлон);
- золото – Антон Кушнер (фристайл); – золото – Алла Цупер (фристайл);
- бронза – Надежда Скардино (биатлон).

Лучшей командой Олимпиады стала сборная хозяев, занявшая первое место по количеству завоеванных золотых наград. Всего Российская Федерация выиграла 33 медали (13-11-9). На втором месте сборная Норвегии – 26 (11-5-10), на третьем – Канада – 25 (10-10-5).

Впервые в истории команда Беларуси заняла 8-е место в медальном зачете по количеству завоеванных наград. Всего медали выиграли команды 26 стран. Трехкратной олимпийской чемпионке по биатлону Дарье Домрачевой присвоено звание Героя Беларуси.

В Сочи помимо медалистов высокий результат показал белорусский лыжник Сергей Долидович. Он достойно выступил в лыжных гонках, заняв 5-е место в марафоне на дистанции 50 км.

XIII зимние Олимпийские игры проходили с 9 по 25 февраля 2018 года в г. Пхенчхан (Республика Корея). Пхенчхан был выбран местом проведения зимних Олимпийских игр 2018 года после получения большинства голосов на 123-й сессии МОК, состоявшейся 6 июля 2011 года. Зимняя Олимпиада прошла в Корее впервые за 30 лет после Игр в Сеуле 1988 года.

В Играх приняли участие 2 900 спортсменов. Комплекты наград были разыграны в 7 видах спорта, включающих 15 зимних спортивных дисциплин: 3 коньковые (фигурное катание, конькобежный спорт и шорт-трек), бlyжных (горнолыжный спорт, лыжный спорт, фристайл, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и сноуборд), 2 бобслейных: бобслей и скелетон; а также 4 других вида спорта: биатлон, кёрлинг, хоккей и санный спорт. Игры стали первыми зимними Олимпийскими играми, на которых разыграли более 100 золотых медалей.

Пхёнчхан стал площадкой для церемоний открытия и закрытия. Соревнования прошли на территории двух кластеров: горном – в Пхёнчхане и прибрежном – в Каннине.

Побороться за медали *XXIII зимних Олимпийских игр 2018 года в Пхёнчхан* отправились 32 белорусских атлета, которые приняли участие в соревнованиях по 6 видам спорта: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фристайл и шорт-трек.

На счету белорусских атлетов 3 медали (2-1-0). Золотые награды завоевали фристайлистка Анна Гуськова (лыжная акробатика) и биатлонистки: Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева (женская эстафета). Серебряная медаль на счету биатлонистки Дарьи Домрачевой (гонка с массовым стартом).

Состав сборной команды Республики Беларусь на *XXIV зимних Олимпийских играх 2022 года в Пекине (КНР)* был представлен в шести видах спорта в количестве 28 человек.

Серебряные медали завоевали биатлонист Антон Смольский в индивидуальной гонке на 20 км и фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике.

1.3. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия

1.3.1. Содержание, критерии здоровья и его функциональные проявления в различных сферах жизнедеятельности

Одним из важных и принципиальных факторов при выборе профессии является здоровье. Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. Физическое здоровье – важнейшая составляющая часть любого успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Ведь недаром политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием не свойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений – болезни.

Болезнь – это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой. Между здоровьем и болезнью нет четкой грани, однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня).

С древних времен предлагались разные рецепты продления молодости, которые по мере развития науки изменялись. Но усилия медицинской науки всегда в основном были направлены на лечение уже имеющихся недугов. Однако среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которое бы могло конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм. Для того чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания.

Идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья своими корнями уходят вглубь веков. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель). «Мышечное голодание» не менее опасно для человека, чем кислородное голодание или чем недостаток витаминов. Если считать занятия физическими упражнениями второстепенным делом, то задачи оздоровления людей не режимы. И еще хочется отметить – движения, состязания, самоутверждение – естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся. Они, как и любая другая отрасль общечеловеческой культуры, отличаются, к примеру, от торговли или бизнеса тем, что их истинная отдача (ценность) не бывает мгновенной. Вложенные в физическое воспитание средства могут возвращаться сторицей в виде незаметных глазу вещей, например, повышением работоспособности людей.

Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще оздоровления людей умственного труда играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития.

Как средство оздоровления организма физические упражнения известны по меньшей мере несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между работой мышц и функционированием внутренних органов. Как оказалось, надо помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Интересно отметить, что по данным социальных опросов молодежи здоровье как ценность ставится на 10–15-е место. О нем молодые вспоминают как о воздухе тогда, когда его не хватает.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим – тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать, чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути». Из вышесказанного очевидно,

что эффективность воспитания и обучения студентов зависит от состояния их здоровья.

Существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни: прежде всего, физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек (алкоголь, курение). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным, и в особенности неинфекционным, заболеваниям. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии).

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественнополитическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья.

Сфера	Значение для здоровья, примерный удельный вес, %	Группы факторов риска
Образ жизни	49–53	Вредные условия труда, плохие материальнобытовые условия, стрессовые ситуации, гиподинамия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неритмичное питание, курение, злоупотребление алкоголем и лекарствами и др.
Генетика, биология человека	18–22	Предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням

Внешняя среда, природноклиматические условия	17–20	Загрязнения воздуха, воды и почвы канцерогенами и другими веществами, резкая смена атмосферных явлений, повышенные гелиокосмические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение, медицинская активность	8–10	Неэффективность личных гигиенических и общественных профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1. Здоровье – это отсутствие болезней;
2. «Здоровье» и «норма» – понятия тождественные;
3. Здоровье как единство морфологических психоэмоциональных и социально экономических констант.

Общее этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни отличное от нее, как синоним нормы. Поэтому понятие «здоровье» можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Какие содержательные характеристики используются при рассмотрении здоровья?

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход.

Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую производственную деятельность.

Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности.

В ряде случаев цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями здоровью и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не сказываться на субъективных ощущениях и даже не отражаться на функции того или иного органа и системы. Поэтому качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни, имеют довольно широкий диапазон толкования.

В пределах его различия в степени выраженности здоровья определяются по многим критериям-признакам: уровню жизнеустойчивости организма,

широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины.

Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

1.3.2. Двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека

Самый действенный стимулятор всех физиологических функций – двигательная активность. Она увеличивает адаптационные возможности человека в любом возрасте. Физические упражнения позволяют не только замедлить процессы старения и продлить жизнь, но и продлить творческую активность человека. Различают следующие возрастные группы: зрелый или молодой возраст – для женщин до 34 лет, для мужчин до 39 лет; средний возраст – для женщин 35–54 года, для мужчин 40–59 лет; пожилой возраст – для женщин 55–74 года, для мужчин 60–74 года; старческий возраст – 75–89 лет, долгожители – 90 лет и старше.

Существует два вида старения: естественное (физиологическое) и преждевременное (патологическое). При нормальном физиологическом старении постепенно развиваются возрастные изменения, снижаются все жизненные функции без резко выраженных болезненных изменений. Общий жизненный тонус организма снижается медленно, особых расстройств здоровья при этом не наблюдается. Люди доживают до глубокой старости и даже в возрасте 90–100 лет имеют вполне удовлетворительное здоровье и работоспособность.

При патологическом старении происходит быстрое снижение и изнашивание функций отдельных систем и органов, резко понижается работоспособность. При преждевременном старении люди не доживают до глубокой старости. Этому способствуют перенесенные заболевания, слабое закаливание организма, употребление алкоголя, курение, отсутствие трудовой и физической деятельности, нарушение функций ЦНС (центральной нервной системы).

Главная задача – обеспечить профилактику преждевременного старения и активное долголетие. Первостепенную роль играет рациональный гигиенический режим: правильно организованный труд и отдых, оптимальное питание, активный двигательный режим, воздержание от вредных привычек, а также доброжелательное отношение между людьми.

Физическая культура является мощным фактором достижения активного долголетия человека и предупреждения преждевременного его старения. Физические упражнения не только способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, но и благодаря многообразным и обширным связям между двигательными и вегетативными функциями оказывают чрезвычайно благотворное влияние на функциональное состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использования, выведения из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущего малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме на 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень. Недостаток движения – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечет за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии. Почему это происходит?

Некоторые ученые считали, что старческое увядание определяется изнашиванием органов и тканей вследствие излишне высокой функциональной активности, полагая, что убывает какая-то жизненная субстанция, полученная при рождении, которую организм самостоятельно восстанавливать не может. Другие исследователи говорили о какой-то неопределенной жизненной энергии, истощение которой подводит предельную черту жизненному циклу. Такую точку зрения в наши дни защищал канадский патофизиолог Ганс Селье. Каждый из нас, – утверждал он, – с рождения получает определенное количество «адаптационной энергии», расходование которой приближает к старости и смерти. Современная наука все более уверенно опровергает эти теории. Если функциональная активность неизбежно приводит к изнашиванию организма, то почему же люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведет малоподвижный

образ жизни? Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодры и здоровы, чем иные 50-летние.

Дело в том, что организм животных и человека обладает физиологическими механизмами, которые обеспечивают восстановление и регенерацию затраченных сил (энергии) и телесных структур (клеток, органов, тканей). Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма – происходит усиленный синтез нуклеиновых кислот и белков в протоплазме клеток. Но для того физические нагрузки должны быть достаточно велики. Так, для получения тренировочного эффекта академик Н.М. Амосов рекомендует здоровому человеку доводить частоту пульса во время ежедневных физических упражнений до 120–140 ударов в минуту, то есть вдвое больше нормы, в течение 10–30 мин.

У пожилых людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, мышечная масса растет почти так же, как у молодых, а процессы старения резко замедляются. Дозированная, постоянно возрастающая в объеме физическая нагрузка обязательно приводит к улучшению самочувствия, сна, памяти, повышению работоспособности.

Спустя некоторое время после напряженной физической работы мышца накапливает определенное количество важного энергетического соединения – аденозинтрифосфорной кислоты. Со временем этот избыток вещества становится постоянным уровнем, исходным для дальнейшего роста и накопления энергии. Упражняемый орган увеличивает свою массу и достигает более высокого структурного и функционального совершенства. При этом обновленная ткань лучше приспособляется к новым внешним раздражителям, и орган, целостный организм более адекватно реагируют на любые изменения внешней среды, приспособляются к ним быстрее и с меньшими затратами энергии, медленнее и менее глубоко утомляются. В этой особенности живой материи сказывается ее приспособительная изменчивость, которая лежит в основе эволюции и тренировок.

При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров». Даже умеренная нагрузка оказывается непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом. Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая возрастания активности сердца. Почти 3/4 случаев инфаркта миокарда происходит от незащищенности нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках.

При гипокинезии ухудшается и деятельность так называемого «периферического сердца» – поперечнополосатых (скелетных) мышц, которые при своем сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой – облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и

внутренней среды. Труд, питание, эмоции – все это усиливает работу сердца. Если в состоянии покоя оно выталкивает в крупные сосуды около 3–3,5 тыс. см³ крови за минуту, то во время интенсивных физических упражнений минутный объем крови достигает 20–30 тыс. см³.

Сердце тренированного человека на повышенные физические нагрузки отвечает более сильными сокращениями и относительно меньшим увеличением их частоты, при этом пульс довольно быстро (в течение нескольких минут) возвращается к исходному уровню.

При физических упражнениях учащается дыхание, увеличивается его глубина. Если в покое человек делает за минуту 12–16 вдохов-выдохов, то при нагрузке – до 30–40 и более. Человек обычно вдыхает в среднем 500 см³ воздуха, при полном глубоком дыхании объем можно увеличить до 3000–4000 см³. Эту величину называют жизненной емкостью легких, под влиянием регулярных занятий она заметно возрастает, достигая у спортсменов, особенно пловцов, гребцов, велосипедистов, лыжников 6000–7000 см³. В результате повышаются резервные возможности организма, его работоспособность.

Во время физических упражнений увеличивается количество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту. Если в покое оно равно 6–8 л, то при тяжелых нагрузках достигает 100–120 л. Тренированные люди удовлетворяют потребность организма в кислороде за счет глубоких и ритмичных вдохов-выдохов, а не путем учащения поверхностного дыхания, которое менее эффективно.

Итак, физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

Различают три уровня нормирования двигательной активности

1. Физкультурно-гигиенический минимум предлагает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур и гигиенической зарядки перед сном.
2. Физкультурно-общеподготовительный минимум включает в себя обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который дополняется ежедневным 30-минутным активным отдыхом с использованием физических упражнений, по возможности на открытом воздухе.
3. Физкультурно-спортивный оптимум включает в себя первые два уровня и дополняется тремя часами физкультурных или спортивных занятий в неделю.

Лучшей формой организованных физкультурных занятий является группа здоровья. Занятия проводятся квалифицированными инструкторами-методистами по определенным программам с учетом возраста, состояния

здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. При занятиях физической культурой необходимо строго придерживаться принципа постепенного увеличения нагрузки.

Если позволяет состояние здоровья, не запрещается заниматься и различными видами спорта. Спортивные систематические занятия на протяжении всей жизни и в пожилом возрасте сохранять высокую физическую подготовленность.

Опыт последних лет свидетельствует, что при старении необходимо сокращать объем скоростных, силовых, и сложных по координации упражнений их интенсивность, стремясь к возможно большему разнообразию их содержания. Исключены максимальные нагрузки, превышающие адаптационные возможности организма в различные возрастные периоды.

Следует учитывать комплексность физических нагрузок. Не должно быть чрезмерных силовых напряжений, не следует допускать упражнений в изометрическом режиме, не следует злоупотреблять стремительными ускорениями, быстрыми изменениями позы, исходных положений.

Большое значение приобретают дозированные нагрузки, при чрезмерном физическом напряжении могут произойти необратимые отрицательные изменения в организме, что скажется на состоянии здоровья. Недостаточная интенсивность и объем движений не смогут вызвать положительные сдвиги в состоянии организма.

Для нормального самочувствия важны дыхательные упражнения. Они улучшают эластичность легочной ткани, способствуют отделению мокроты из дыхательных путей, повышают подвижность диафрагмы, силу мышц, участвующих в акте дыхания.

Ведущую методическую роль приобретает самоконтроль занимающихся. Сюда входит и учет показателей общего состояния организма, настроение, самочувствие, и самооценка переносимости каждого основного упражнения и занятия в целом, оценка сна, аппетита, болевых ощущений.

При сравнении показателей определяется влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающегося. Самоконтроль помогает лучше познать самого себя, приучает человека следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков личной гигиены.

1.3.3. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма

Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики. На развитие функций мышц большое влияние оказывают силы гравитации и инерции, которые мышца вынуждена постоянно преодолевать. Важную роль играют время, в течение

которого разворачивается мышечное сокращение, и пространство, в котором оно происходит.

Предполагается и целым рядом научных работ доказывалось, что труд создал человека. Понятие «труд» включает различные его виды. Между тем существуют два основных вида трудовой деятельности человека – физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения). Умственный труд – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории.

Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда). К неспецифическим особенностям умственного труда относятся прием и переработка информации, сравнение полученной информации с хранящейся в памяти человека, ее преобразование, определение проблемной ситуации, путей разрешения проблемы и формирование цели умственного труда в зависимости от вида и способов преобразования информации и выработки решения различают репродуктивные и продуктивные (творческие) виды умственного труда. В репродуктивных видах труда используются заранее известные преобразования с фиксированными алгоритмами действий (например, счетные операции), в творческом труде алгоритмы либо вообще неизвестны, либо даны в неясном виде.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов деятельности, значимости цели и самого процесса труда составляет эмоциональную составляющую умственного труда. Эффективность его определяется уровнем знаний и возможностью их осуществить, способностями человека и его волевыми характеристиками. При высокой напряженности умственного труда, особенно если она связана с дефицитом времени, могут возникать явления умственной блокады (временное торможение процесса

умственного труда), которые предохраняют функциональные системы центральной нервной системы от разобщения.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Одна из важнейших характеристик личности – интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т. п.).

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию –

одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в университете.

Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше – тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в том, что уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация движений, возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера, замедляется скорость переработки информации, ухудшается память, затрудняется процесс сосредоточения и переключения внимания, усвоения теоретического материала. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения.

Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилизующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

Утомление наступает при физической и умственной деятельности. Оно может быть острым, т.е. проявляться в короткий промежуток времени, и хроническим, т.е. носить длительный характер (вплоть до нескольких месяцев); общим, т.е. характеризующим изменение функций организма в целом, и локальным, затрагивающим какую-либо ограниченную группу мышц, орган, анализатор.

Различают две фазы утомления: компенсированную (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются

резервные возможности организма) и некомпенсированную (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается). Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению, а, следовательно, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенным болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологической основой всех этих явлений является нарушение баланса возбuditельно-тормозных нервных процессов.

Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, оно связано со способностью центральной нервной системы долго работать с перегрузками, а это в конечном итоге может привести к развитию запредельного торможения, к нарушению слаженности взаимодействия вегетативных функций. Устранить утомление возможно, повысив уровень общей и специализированной тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность.

Профилактике и отдалению умственного утомления способствует мобилизация тех сторон психической активности и двигательной деятельности, которые не связаны с теми, что привели к утомлению. Необходимо активно отдыхать, переключаться на другие виды деятельности, использовать арсенал средств восстановления.

Появившееся после интенсивных занятий чувство усталости представляет защитную реакцию, охраняющую организм от **переутомления**. Бояться усталости не нужно, она полезна тем, что помогает укреплять различные группы мышц, поддерживая их тонус. Знакомое многим ощущение покалывания в правом боку при беге или быстрой ходьбе объясняется тем, что организм активно использует углеводы из собственных ресурсов, «хранилища» которых расположены в печени. Чтобы боль исчезла, следует прервать бег или ходьбу. Чуть позже упражнение можно продолжить.

Часто при интенсивных тренировках возникают болезненные ощущения в области ключицы. Этот симптом характеризует состояние так называемой «мертвой точки», оно хорошо знакомо спортсменам. У занимающихся физкультурой такое состояние может возникнуть при беге без серьезной предварительной подготовки. Физиологический механизм этого явления довольно сложен. Поэтому ограничимся замечанием, что не надо бояться «мертвой точки», за ней должно прийти так называемое «второе дыхание». Если возникнут неприятные ощущения, можно снизить скорость бега, но полностью останавливаться не стоит.

После занятий различными видами гимнастики, особенно когда мышцы еще недостаточно тренированы, может появиться боль. Однако через несколько недель активных тренировок мышцы станут эластичнее, и тренировки не будут вызывать болевых ощущений.

Игнорирование занимающимися подготовительной части занятия (разминки) является главным фактором получения различных травм, ран и

увечий. Достаточно серьезной травмой является **разрыв связок и мышечных сухожилий**. Вызвать ее может резкое движение, прыжок. Такая травма сопровождается острой болью. Необходимо наложить на пораженное место холодный компресс и срочно обратиться к врачу.

Рана – это повреждение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоколежащих тканей и внутренних органов. Капиллярное кровотечение останавливают наложением обычной повязки. Венозное кровотечение и кровотечение из мелких артерий останавливают, прижав кровоточащий сосуд тугим повязкой. Артериальное кровотечение останавливают временно, прижав артерию к кости большим пальцем, ладонью, кулаком. Сильное артериальное кровотечение надежно останавливают наложением жгута выше места ранения.

Основные правила остановки кровотечения: приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу; прижатие кровоточащего сосуда в месте повреждения давящей повязкой; прижатие артерии к кости; фиксирование конечности в положение максимального сгибания или разгибания в суставе; наложение жгута.

Повязки накладывают на рану с целью предупреждения инфицирования, остановки кровотечения и для создания покоя поврежденной части тела. Бинтовать следует двумя руками, вращая головки бинта вокруг бинтуемой части тела то одной, то другой рукой, разворачивая бинт слева направо. Каждый следующий тур должен закрывать на 1/2 или 2/3 ширины следующего тура. Повязка не должна нарушать кровообращения.

Перелом – это нарушение целостности кости. Переломы нередко сопровождаются осложнениями – кровотечением, смещением обломков кости, шоком и другим, в случае которых необходимо создать неподвижности костей в области перелома, т. е. наложить шину. Шину необходимо накладывать на конечность, обернутую ватой или тканью. Она должна надежно фиксировать область перелома, для чего нужно зафиксировать один сустав выше и один сустав ниже перелома.

Первая помощь при **вывихах** заключается в применении холода на область поврежденного сустава. Пострадавшему дают обезболивающие средства (анальгин, аспирин и др.) и фиксируют конечность. Вправлять вывих может только врач.

При занятиях физической культурой и спортом могут возникнуть такие острые патологические состояния, как обморок, шок, утопление и др.

В течение 3–8 мин после остановки сердечной деятельности и прекращения дыхания клетки остаются жизнеспособными. Меры, направленные на оживление пострадавшего, называют **реанимацией**. Прежде всего устраняют причину, вызвавшую то или иное острое патологическое состояние, и осуществляют меры, направленные на восстановление кровообращения и газообмена в легких. К ним относятся непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, выполняемое способом «рот в рот» или «рот в нос». После этого пострадавшего немедленно госпитализируют.

Существует ряд заболеваний, наличие которых является абсолютным противопоказанием к занятиям физической культурой: сердечная и легочная недостаточность; ишемическая болезнь сердца в стадии обострения; менее 6 месяцев после перенесенного инфаркта миокарда; поперечная блокада сердца; хроническое заболевание почек; нерегулируемая лечением высокая артериальная гипертензия; все заболевания, в том числе инфекционные, в острой (активной) фазе; период обострения хронических заболеваний.

Важную роль для повышения качества самостоятельных занятий физическими упражнениями играет рациональное питание. В настоящее время разработаны самые разнообразные диеты, направленные на сохранение здоровья, нормализацию обмена веществ. Тем не менее число полных людей не становится меньше. Кому-то диета помогает, но, чтобы ее соблюдать, требуется проявление значительных волевых усилий.

Прежде всего необходимо помнить о том, что основу правильного питания составляют белки, жиры и углеводы.

Белки играют небольшую роль в обеспечении мышц энергией. Избыток белка не откладывается в организме, а преобразуется в жир и глюкозу, которые, в свою очередь, могут откладываться. Белки необходимы для роста, развития и защиты тела человека, но от них не следует ждать помощи в критические моменты соревнования или моменты критической физической нагрузки.

Организм нуждается в небольшом количестве **жиров** (от 2 до 4 г в день), которые содержатся, например, в большой тарелке овсяной каши. Излишки жира, как и излишки белка, приводят к снижению выносливости, так как препятствуют углеводному обмену и ограничивают количество кислорода, поступающего через кровь к мышцам. Определенное количество жиров можно сжечь во время выполнения физических упражнений, поскольку так высвобождается гликоген, который расходуется во время бега на длинные дистанции или продолжительного теннисного матча. Мышцы накапливают сравнительно мало жира, в основном он обволакивает внутренние органы и откладывается под кожей.

Сложные **углеводы** – лучший источник энергии. Содержащие сложные углеводы нешлифованный (бурый, коричневый) рис и макаронные изделия (из муки грубого помола) очень ценятся спортсменами, не менее важны они и для тех, кто занимается физической культурой.

Любая химическая реакция в организме, включая выработку энергии, происходит в водной среде. Если кровь, мышцы и органы тела не получают оптимального количества **воды**, то работоспособность организма значительно снижается. Так, при потере трех литров воды, что нередко случается с теннисистами, работоспособность падает почти на треть. Спортсмены чаще проигрывают из-за обезвоживания, чем от нехватки любого другого вещества. Организм содержит много «встроенных сигналов тревоги», которые оповещают о проблеме до ее появления, но жажда к ним не относится. Спортсмены могут потерять до 5 % воды от веса тела, пока не появится жажда, поэтому им необходимо наполнить организм водой перед тренировкой и сделать это

правильно. Нужно помнить, что организм способен усвоить лишь небольшое количество воды (примерно от 0,5 до 1 л в час) из желудка во время выполнения упражнений, так что необходимо выпивать как минимум 0,5 воды непосредственно перед тренировкой или соревнованиями. При потоотделении теряется небольшое количество важных минеральных солей, снижается количество сахара в крови и гликогена («складируемой» формы углеводной энергии), представляющих собой энергетический ресурс.

Существует простой напиток, который полностью соответствует потребностям организма занимающегося физической культурой и спортом. Для того чтобы его приготовить необходимо смешать 1 стакан воды, 2 столовые ложки апельсинового сока, 1/3 чайной ложки поваренной соли. За 15 мин до начала тренировки нужно выпить 1–2 стакана этого напитка. Если активные тренировки проходят в условиях высокой температуры и влажности, необходимо выпивать от 0,5 до 1 л напитка после каждого часа занятий, плюс 2 стакана – после тренировки. Высокобелковое, жирное, низкоуглеводное питание обезвоживает организм. Для усвоения белка требуется намного больше воды, чем для усвоения сложных углеводов. Вода направляется в желудок из всех других частей тела, включая мышцы. Важно не только вовремя пить воду, но и не забывать смачивать ею кожу во время занятий любым видом спорта. Особенно это необходимо для высоких, широких (или толстых), так как чем больше тело, тем с большей поверхности происходит испарение.

Основные правила приема воды следующие:

- выпивать не менее 2–3 л воды ежедневно;
- пить 2 стакана воды или напитка за 15 мин до занятий физическими упражнениями;
- выпивать не менее 1 стакана воды или напитка каждые 15 или 30 мин во время тренировочного занятия;
- употреблять охлажденную (но не холодную), а не теплую жидкость для скорейшего усвоения и перехода ее из желудка в кровь. Охлажденное питье поможет также снизить температуру тела;
- выпивать 1 дополнительный стакан воды или напитка в случае употребления кофе, чая или колы в день тренировки.

Все перечисленное полезно помнить не только студентам, занимающимся физической культурой и спортом, но и тем, чья деятельность предполагает значительные физические нагрузки любого плана.

Таким образом, при разработке индивидуальных тренировочных заданий на основе физиологических критериев необходимо учитывать следующие характеристики организма:

- морфологические особенности;
- уровень физического развития;
- степень физической подготовленности;
- общий уровень двигательной активности;
- текущее состояние здоровья;
- текущую физическую работоспособность;

- индивидуальные особенности адаптации к физической нагрузке, ее слабые и сильные звенья;
- особенности высшей нервной деятельности и психологических характеристик личности.

При оценке морфофункциональных показателей организма прежде всего подлежат контролю данные антропометрии: рост, масса, окружность грудной клетки, а также параметры функционального развития – ЖЕЛ, мышечная сила и др. Особое внимание следует обратить на людей с ростом выше среднего и людей с избыточной массой тела, так как эти факторы существенно снижают физическую работоспособность.

Знание всего комплекса перечисленных факторов позволяет студентам адекватно формировать и видоизменять программы нагрузок, приводить их в соответствие с возможностями своего организма.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом.

Следует помнить, что в организме, как во время работы, так и в предрабочем и послерабочем покое, на всех уровнях его жизнедеятельности непрерывно происходят взаимосвязанные процессы расхода и восстановления функциональных, структурных и регуляторных резервов. Во время работы процессы диссимиляции преобладают над ассимиляцией и тем больше, чем значительнее интенсивность работы и меньше готовность организма к ее выполнению.

В восстановительном периоде преобладают процессы ассимиляции, а восстановление энергетических ресурсов происходит с превышением исходного уровня (сверхвосстановление, или суперкомпенсация). Это имеет огромное значение для повышения тренированности организма и его физиологических систем, обеспечивающих повышение работоспособности.

Схематически процесс восстановления можно представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.

В течение жизни функциональное состояние организма периодически меняется. Такие периодические изменения могут происходить в короткие интервалы и в течение длительных периодов. Периодическое восстановление связано с биоритмами, которые обусловлены суточной периодикой, временем года, возрастными изменениями, половыми признаками, влиянием природных условий, окружающей среды. Так, изменение временного пояса, температурных условий, геомагнитные бури могут уменьшить активность восстановления и ограничить умственную и физическую работоспособность.

Различают раннюю и позднюю фазу восстановления. Ранняя фаза заканчивается через несколько минут после легкой работы, после тяжелой – через несколько часов; поздние фазы восстановления могут длиться до нескольких суток. Утомление сопровождается фазой пониженной работоспособности, а спустя какое-то время может смениться фазой повышенной работоспособности. Длительность этих фаз зависит от степени тренированности организма, а также от выполняемой работы.

Функции различных систем организма восстанавливаются неодновременно. К примеру, после длительного бега первой возвращается к исходным параметрам функция внешнего дыхания (частота и глубина); через несколько часов стабилизируется частота сердечных сокращений и артериальное давление; показатели же сенсомоторных реакций возвращаются к исходному уровню спустя сутки и более; у марафонцев основной обмен восстанавливается спустя трое суток после пробега.

Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы. С особой тщательностью необходимо учитывать нюансы восстановительных процессов при организации занятий физическими упражнениями и планировании тренировочных нагрузок. Повторные нагрузки целесообразно выполнять в фазе повышенной работоспособности. Слишком длинные интервалы отдыха снижают эффективность тренировочного процесса. Так, после скоростного бега на 60–80 м кислородный долг ликвидируется в течение 5–8 мин. Возбудимость же центральной нервной системы в течение этого времени сохраняется на высоком уровне. Поэтому оптимальным для повторения скоростной работы будет интервал в 5–8 мин.

Чтобы ускорить процесс восстановления, в спортивной практике используется активный отдых, т. е. переключение на другой вид деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И. М. Сеченовым (1829–1905). Он показал, к примеру, что утомленная конечность восстанавливается ускоренно не при пассивном отдыхе, а при работе другой конечностью. Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере биоритмы присущи всем живым организмам. Они характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем и делятся на экзогенные (вызванные воздействием окружающей среды) и эндогенные (обусловленные процессами в самой живой системе). Существуют биоритмы клеток, органа, организма, сообщества. По выполняемой функции биологические ритмы делят на физиологические – рабочие циклы, связанные с

деятельностью отдельных систем (дыхание, сердцебиение) и экологические, или адаптивные, служащие для приспособления организма к периодичности окружающей среды (например, зима – лето). Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 удар/мин сердца в покое до 180–200 удар/мин при выполнении работы); период экологических ритмов сравнительно постоянен, закреплён генетически (т. е. связан с наследственностью), в естественных условиях захвачен циклами окружающей среды, выполняет функцию «биологических часов».

Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе подготовки и в выступлениях на соревнованиях. Если вы обратите внимание на календарь соревнований, то увидите, что наиболее интенсивная часть программы приходится на утренние (с 10 до 12) и вечерние (с 15 до 19) часы, т. е. на то время суток, которое ближе всего к естественным подъёмам работоспособности. Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высоких результатов меньшей физиологической ценой. Профессиональные спортсмены тренируются по несколько раз в день, особенно в предсоревновательный период, и многие из них показывают хорошие результаты благодаря тому, что они подготовлены к любому времени соревнований.

Наука о биологических ритмах имеет огромное практическое значение и для медицины. Появились новые понятия: хрономедицина, хронодиагностика, хронотерапия, хронопрофилактика, хронопатология, хронофармакология и др. Эти понятия связаны с использованием фактора времени, биоритмов в практике лечения больных. Ведь физиологические показатели одного и того же человека, полученные утром, в полдень или глубокой ночью, существенно отличаются, их можно трактовать с различных позиций.

Стоматологи, например, знают, что чувствительность зубов к болевым раздражителям максимальна к 18 часам и минимальна вскоре после полуночи, поэтому все наиболее болезненные процедуры они стремятся выполнить утром.

Использовать фактор времени целесообразно во многих областях деятельности человека. Если режим рабочего дня, учебных занятий, питания, отдыха, занятий физическими упражнениями составлен без учета биологических ритмов, то это может привести не только к снижению умственной или физической работоспособности, но и к развитию какого-либо заболевания.

Гипокинезия (греч. *hupo* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гиподинамия (греч. *hupo* – понижение; *dynamis* – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая

физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т. д. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и силовые показатели. Наиболее устойчивы к развитию гиподинамических признаков мышцы антигравитационного характера (шеи, спины).

Мышцы живота атрофируются сравнительно быстро, что неблагоприятно сказывается на функции органов кровообращения, дыхания, пищеварения. В условиях гиподинамии снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением венозного возврата в предсердия, сокращаются минутный объем, масса сердца и его энергетический потенциал, ослабляется сердечная мышца, снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием ее в депо и капиллярах. Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется, падает кровяное давление, ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессов (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей). Уменьшается жизненная емкость легких и легочная вентиляция, интенсивность газообмена. Все это сопровождается ослаблением взаимосвязи двигательных и вегетативных функций, неадекватностью нервно-мышечных напряжений.

Таким образом, при гиподинамии в организме создается ситуация, чреватая «аварийными» последствиями для его жизнедеятельности. Если добавить, что отсутствие необходимых систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях, то становится понятно, почему снижаются общие защитные силы организма и возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

Средства восстановления и повышения физической и умственной работоспособности

Восстановительные средства принято делить на педагогические, психологические и медико-биологические. Главными считаются педагогические средства восстановления. К ним относятся рациональное чередование нагрузок и отдыха, оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузок, рациональное планирование восстановительных циклов подготовки и др.

К педагогическим средствам восстановления относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, забегов и т. п., между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой и т. п. Это выражается, прежде всего, в волнообразном

планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов тренировки. Педагогические средства включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха (соответствии с функциональными возможностями организма человека, его полом и возрастом, четкую организацию работы и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами);

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создания положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Психологические средства восстановления снижают уровень нервнопсихического напряжения, уменьшают состояние психической угнетенности, быстрее восстанавливают затраченную нервную энергию, оказывают существенное влияние на ускорение процессов восстановления. К психологическим средствам восстановления относят психогигиену и психотерапию, музыка и цветомузыка, а также метод аутогенной тренировки.

В спортивной тренировке помимо педагогических широко используются и *медико-биологические средства восстановления*, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; прием белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛЮД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэризации и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования

обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др. Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжелого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам. Используют баню и в процессе тренировки, и во время непосредственной подготовки к соревнованиям, и в период соревнований. Особенно эффективно сочетание бани с массажем. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, поэтому ее следует посещать обязательно 1–2 раза в неделю. Бани подразделяются на следующие типы: суховоздушные, паровые и водяные. В спорте применяются в основном паровые и суховоздушные бани. Они более эффективны для повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после нагрузок различного характера. Баня служит также одним из средств при регулировании и сгонке веса. К суховоздушным баням относится сауна, способствующая улучшению легочной вентиляции, центрального и периферического кровообращения, обмена веществ, а также психической и физической работоспособности спортсменов, где высокая температура поддерживается сухим воздухом. В банях такого типа температура воздуха достигает + 90–120 °С, а влажность 5–20 %. Высокая температура внешней среды оказывает выраженное физиологическое действие на организм человека, вызывая в первую очередь изменение процессов теплообмена, что приводит к терморегуляторным сдвигам, которые, в свою очередь, сопровождаются изменением обмена веществ и функций многих систем – центральной нервной, кровообращения, потовых и сальных желез кожи и др. Систематическое применение суховоздушных бань увеличивает адаптационные возможности организма и сопротивляемость его к действию неблагоприятных факторов. Главное значение сауны заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему. Нагрузку следует постепенно увеличивать (за счет температуры и длительности пребывания в парной, общей длительности процедуры, частоты посещения сауны и др.). При использовании сауны в целях повышения работоспособности и восстановления продолжительность пребывания в ней должна строго регламентироваться в зависимости от характера предшествующих физических нагрузок. Если сауна принимается в день тренировки и соревнований ($t + 70\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$, влажность 5–15 %), то длительность

пребывания в ней – 8–10 мин, для тренировавшихся до этого и 10–12 мин для тех, кто до этого не тренировался. Если же тренировка и соревнование проводятся на следующий день, то продолжительность сауны может быть увеличена, но не должна превышать определенных сроков: для спортсменов, не выполняющих до сауны мышечной работы до 25 мин, а при выполнении в предыдущий день значительных физических нагрузок до 20 мин. После – отдых в течение 45–60 мин.

Несколько вариантов использования саун. После вечерней тренировки или соревнований, если на следующий день предстоит очередная нагрузка, спортсмен делает три захода по 5–7 мин ($t + 100\text{--}120\text{ }^{\circ}\text{C}$) и после каждого из них принимает холодный душ или ванну ($t + 13\text{--}15\text{ }^{\circ}\text{C}$) в течение 20–40 с, затем теплый душ или ванну ($t + 37\text{--}38\text{ }^{\circ}\text{C}$) в течение 1,5–2 мин и вновь идет под холодный душ на 10–15 с с последующим теплым душем или ванной около 1 мин и отдыхом в предбаннике сидя или лежа до 30 мин. Паровая баня нагревается горячим паром, $t + 60\text{ }^{\circ}\text{C}$, влажность 80–100 %. Сразу после тяжелой физической нагрузки паровая баня не рекомендуется, так как после нее человек чувствует себя усталым, вялым; на отдых требуется гораздо больше времени, чем после суховоздушной бани.

Души. Одним из эффективных методов водолечения является душ.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм горячий и продолжительный душ понижает возбудимость повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ – эффективное средство восстановления работоспособности. Схема его применения 1 мин – под горячей водой ($+38\text{--}40\text{ }^{\circ}\text{C}$) 5–10 с – под холодной ($+12\text{--}15\text{ }^{\circ}\text{C}$). Затем цикл повторяется на протяжении 5–7 мин.

Основные действующие факторы душей – температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды от так называемой индифферентной температуры ($+ 34\text{--}36\text{ }^{\circ}\text{C}$). Утром после зарядки применяют кратковременные (30–60 с) холодные и горячие души, которые действуют возбуждающе, освежающе. После тренировки, вечером перед сном применяют теплые души, действующие успокаивающе.

Горячий (до $+45\text{ }^{\circ}\text{C}$) – оказывает тонизирующее действие. Экспозиция – 3 мин. Рекомендуется использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это дает «толчок» для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов. Дождевой – оказывает легкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура ($t + 35\text{--}36\text{ }^{\circ}\text{C}$), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

Каскадный – способствует нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышает мышечный тонус. Это своего рода «массаж водой», при котором с высоты до 2,5 м падает большое количество воды (как правило, холодной).

Контрастный – чередование горячей (до +45 °С) и холодной (до +18 °С) воды. Длительность горячего душа – 30–40 с, холодного – 15–20 с (при t до 10 °С – до 10 с), количество повторений – 5–6.

Теплый – температура воды + 36–38 °С, продолжительность – 3–5 мин.

Душ Шарко (струевой душ) – оказывает тонизирующее действие. Давление струи – 1,5–2 атм., температура воды + 34–36 °С. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры – 2–3 мин до покраснения кожи. Водная струя подается с ног до головы сзади, а затем спереди. На грудную клетку направляется водная струя, при повороте боком, на ногу или руку – компактная струя, при повороте передом струя воды направляется на ноги, веерная – на живот и грудь.

Шотландский – комбинирование горячего и холодного душа. Сначала подается струя воды с температурой 35–45 °С в течение 30–40 с, а затем с температурой 10–20 °С в течение 10–20 с с расстояния 2,5–3 м. Давление воды – 1,66–3,98 атм. Горячую и холодную воду чередуют 4–6 раз. Курс состоит из 15–20 процедур, которые назначают через день.

Приемы **массажа** действуют на расположенные в коже мышцы и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем: улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Таким образом, массаж оказывает местное или общее нервнорефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Массаж является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности во всех видах спорта. Восстановительный массаж применяется после больших тренировочных и психических нагрузок для максимально быстрого восстановления организма и спортивной работоспособности, снятия психического напряжения, нормализации функционального состояния, стимуляции окислительно-восстановительных процессов, улучшения кровообращения. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха – более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

Более широко восстановительный массаж применяется в спортивных играх в виде кратковременного сеанса в период длительных замен или в перерывах между периодами (таймами). В единоборствах и видах спорта с искусством движения такой массаж применяется между выступлениями и поединками. В легкой атлетике – между забегами или сериями и т. д. Вначале массируется спина, далее задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног.

Таким образом, дополнительные гигиенические средства, включающие гидропроцедуры, массаж, самомассаж, направлены на ускорение восстановления работоспособности.

1.3.4. Основное содержание здорового образа жизни и факторы, его определяющие

Здоровый образ жизни студента и влияющие на его факторы. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном нравственном и физическом отношении жизни.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований,

организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности после учебной недели: один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно меняющимся, многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие его от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований. Внутри этих границ студент волен регулировать свои действия, опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, устойчивые и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

.Влияние окружающей среды на здоровье

В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека.

На основе обширного материала биометрология (наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды) разработала своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних географических широт северного полушария. Так, зимой грипп и простудные заболевания встречаются чаще, чем летом, однако, если стоит сухая зима, болеют меньше, если погода с резкими колебаниями температуры, то сила ее воздействия сравнивается с уроном здоровью, наносимым эпидемиями. Воспалением легких чаще болеют в

январе, пик язвенных кровотечений приходится на февраль, ревматизм обостряется в апреле. Для зимы и лета характерны кожные заболевания.

«Сезонно» работают и эндокринные железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности, весной и осенью повышен, что сказывается на неустойчивости настроения.

На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Установлено, что всплески солнечной активности разогревают внешние слои атмосферы Земли, меняют их плотность и химический состав, мощные потоки заряженных частиц и излучений вторгаются в атмосферу. От этого меняется и сама погода, и реакция на ее изменения у человека.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Нарушение экологического равновесия или так называемые экологические ножницы опасны срывом механизма адаптации человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы.

Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям.

В то же время, как показали специальные исследования, у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

Наследственность и ее влияние на здоровье

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития.

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменения. Согласно современным представлениям, большую роль в становлении адаптационных механизмов (примерно на 50 %) играет период раннего развития (до 5–8 лет). Сформировавшаяся на этом этапе потенциальная способность к сопротивлению вредным факторам реализуется и постоянно совершенствуется. Но это лишь задатки, которые необходимо развивать.

Допустим, родится ребенок с отягощенной наследственностью, т. е. у него имеется поврежденный мутантный ген, который, циркулируя в роду еще до времени его рождения, отметил его наследственные свойства – генотип. Значит ли это, что ребенок обязательно заболеет? Фатально ли это? Оказывается, нет. Это означает лишь, что у него имеется предрасположенность, для реализации которой требуются те или иные провоцирующие раздражители.

Работами генетиков доказано, что при благоприятных условиях по врожденный ген может и не проявить своей агрессивности.

Здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма могут «усмирить» его агрессивность. Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь, которая бы при иных обстоятельствах не проявилась.

Можно унаследовать от родителей богатырское здоровье и значительно ухудшить его за несколько лет. И в то же время можно родиться со слабым здоровьем, но, приложив усилия, укрепить его.

Таким образом, уровень здоровья индивида зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма; – культуру сексуального поведения.

Гигиена как фактор здоровья

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия. Молодые специалисты, окончившие университеты, должны хорошо знать основные положения личной и общественной гигиены и уметь применять их в быту, учебе, на производстве, при организации различных мероприятий по массовой физической культуре и спорту в условиях профессиональной деятельности. Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий,

направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями. Без соблюдения соответствующих гигиенических норм и требований в процессе занятий физической культурой и спортом нельзя обеспечить оптимальные условия для нормального физического развития, сохранения и укрепления здоровья занимающихся физическими упражнениями для повышения спортивных достижений.

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранения здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет важную роль.

Правила личной гигиены спортсмена. Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.

Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.

Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т. д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.

Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шорт, футболки вместо маек и топов.

После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

Правила гигиены спортивной одежды. Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви. Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей. После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать.

В настоящее время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например, кроссовки для бега, для игры в гандбол и так далее. Если вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Режим труда и отдыха

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации истощаются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

Каким образом можно разработать научно обоснованный режим дня. Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с приведенными гигиенически допустимыми нормами. В соответствии с ними суточный бюджет времени студента состоит из двух половин – 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4–6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени,

затрачиваемого на учебную деятельность). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

Режим дня студента-спортсмена

Рациональный суточный режим не только помогает спортсмену сохранять высокую работоспособность и эффективно тренироваться, но и дает возможность лучше планировать свое время и успешно трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня является также хорошим средством воспитания у спортсменов организованности, воли и приучает их к сознательной дисциплине. В суточном режиме спортсмена необходимо прежде всего обеспечить: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование трудовой деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание в одни и те же часы, выбор оптимального времени для тренировок, длительный и полноценный сон.

Примерная схема суточного режима спортсмена: подъем; утренняя гигиеническая гимнастика; закаливающие процедуры; завтрак; трудовая деятельность (учеба), выполнение физических упражнений во время пауз; обед; трудовая деятельность (учеба), выполнение физических упражнений во время пауз; полдник; отдых перед тренировкой; учебно-тренировочное занятие; теплый душ; ужин; отдых, культурные развлечения и т. п.; прогулка; сон.

Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма. В основе его лежит ритмическое и правильное чередование труда, отдыха и других видов деятельности. Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды деятельности. Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его. Если спортсмен придерживается рационального режима, у него вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексy.

Например, если спортсмен питается ежедневно в одни и те же часы, у него вырабатывается соответствующий прочный условный рефлекс на время приема пищи. Деятельность системы пищеварения нормализуется, становится наиболее эффективной. Когда приближается время приема пищи, в организме начинают действовать пищеварительные железы, выделяя необходимые для переваривания пищи соки. Спортсмен с аппетитом съедает пищу, которая хорошо и быстро переваривается и отлично усваивается организмом.

Фактор времени как условный раздражитель имеет огромное значение не только во внешне выраженном общем поведении человека, но и в протекании сложнейших внутренних биохимических процессов. Нарушения режима

нередко приводят к понижению трудоспособности, плохому самочувствию, снижают спортивные результаты, сокращают «спортивное долголетие».

Спортсмену следует определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть указано время подъема и зарядки, завтрака, обеденного перерыва, возвращения с учебы, приема пищи, отдыха:

- основные правила организации суточного режима (например, подъем в одно и то же время);
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день (лучше 4–5 раз в день);
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время; – не реже 3–5 раз в неделю по 1,5–2 ч занятия физическими упражнениями и спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3–5 мин) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5–2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако может быть взята за основу при составлении распорядка дня. Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья. Выполнение правил личной гигиены обязательно для каждого занимающегося физической культурой и спортом.

Гигиена сна

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Малоспящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5–6 ч сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Спящие много люди нуждаются в 9 часах сна и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

Наиболее распространенное расстройство сна, когда человек мало и плохо спит, называют бессонницей. Иногда не дают заснуть дела (переволновался или расстроился человек). Такую бессонницу называют

ситуативной. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства или конфликта. Случается, что кризисная ситуация проходит, но оставляет вредную привычку «слишком сильно стремиться заснуть». Она может вызвать обратную реакцию – развитие стойкой бессонницы от боязни бессонницы. Причиной стойкого расстройства сна могут стать успокаивающие и снотворные средства, если их долго принимать. Снотворные лекарства выключают механизм сна ломают и перекраивают его фазы.

Гигиена сна – это комплекс мероприятий, предназначенный для обеспечения полноценного здорового сна. Это понятие включает период для подготовки ко сну, продолжительность сна и правильно организованное спальное место. Соблюдение принципов гигиены сна позволяет эффективно восстанавливать запас энергии, необходимый для ежедневной работы и жизнедеятельности. Хороший сон это тот, который мы обычно определяем как: 1) непрерывный; 2) общеукрепляющий; 3) глубокий.

Время сна, которое необходимо взрослому человеку, составляет в среднем от 7 до 8 часов в сутки. Оно может очень сильно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей и физического состояния. Известно, что с возрастом продолжительность ночного сна может уменьшиться до 5–6 часов в сутки, но главное – при пробуждении чувствовать себя отдохнувшим и бодрым. Необходимо помнить: здоровый и качественный сон важен для нормального физического и психического функционирования человека; пренебрегать сном, нормальным отдыхом, значит, пренебрегать своими естественными потребностями, то есть, по сути, пренебрегать собой и своей жизнью. И второе, важно соблюдать правила хорошего сна. А именно: качество сна. Регулярная физическая активность может служить нефармацевтической альтернативой для улучшения качества сна. Существует выражение: «Просыпайся утром с улыбкой и засыпай с улыбкой». Самовнушения с помощью аутогенной тренировки, медитации, релаксации хорошо помогают человеку расслабиться, думать о хорошем, позитивном. Не переносить дневные проблемы на время, посвященное сну, это очень важно для здорового и качественного сна.

Правила хорошего сна:

- определять конкретные часы для сна – основа его гигиены. Организм «привыкает» к засыпанию в определенное время. Нарушение устоявшегося режима функционирования биологических часов часто может приводить к бессоннице;

- при ночной бессоннице надо стараться не спать в течение дня. Дневной сон полезен, при условии, что он длится около 30–45 минут и не сказывается на качестве ночного сна;

- выделять конкретное место для сна. Важно также использовать свою кровать по прямому назначению – только для сна. Там не стоит смотреть телевизор, играть на телефоне, принимать пищу или ссориться. Бессознательные ассоциации с местом сна могут влиять на его качество и продолжительность;

– избегать излишней активности за 2 часа до сна. Регулярная физическая нагрузка, особенно та, которой занимаются во второй половине дня, может способствовать глубокому сну. Однако большие физические нагрузки, перенесенные менее чем за 2 часа до отхода ко сну, способны помешать засыпанию и ухудшить качество отдыха. Также напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке;

– контролировать меню перед сном. Исключить употребление алкоголя за 4 часа до отхода ко сну. Многие люди ошибочно считают, что алкоголь улучшает сон. Несмотря на эффект сонливости, провоцируемый алкоголем, спустя несколько часов уровень этого вещества в крови снижается и это вызывает поверхностный сон с частыми пробуждениями (рикошет бодрствования). Такой сон не способен обеспечить полноценный отдых, а утром вы будете чувствовать себя уставшими. Также стоит избегать кофеина. Его содержат в себе чай и кофе, газированные напитки типа «Кока-кола», шоколад. Желательно избегать тяжелой, соленой или сладкой пищи в большом количестве;

– избегать в ночное время зажигания яркого света, который может быть сигналом для изменения циркадных ритмов, в результате чего нарушается сон;

– соблюдать максимальные удобства. Необходимо правильно организовать спальное место для расслабления тела. Обстановка комнаты должна настраивать на покой, легко проветриваема, с доступом свежего воздуха. Температура должна быть комфортной;

– соблюдать баланс сна и бодрствования. Долгий сон может привести к нарушению баланса. Также после пробуждения не стоит оставаться слишком долгое время в постели. Если сон не наступает в течение 15–20 минут, лучше встать с постели и заняться спокойной деятельностью, а потом вернуться в постель и попробовать уснуть;

– создавать условия для хорошего сна. Например, принять тёплую ванну. Также помогут расслабиться 10 минут чтения любимой книги или прослушивание легкой музыки. При необходимости за 20–30 минут до сна можно использовать успокаивающие ароматы и проветривать помещение.

– забота о теле. Треть жизни человека проходит во сне, поэтому следует позаботиться о месте сна. Подходящая постель поможет расслабиться и избавит от дискомфортного напряжения в теле.

Бессонница может быть как отдельным состоянием, так и симптомом разных расстройств. Поэтому, если нарушение сна сохраняется более трех

ночей в неделю на протяжении месяца при соблюдении принципов гигиены, следует обратиться к врачу для обследования и нормализации сна.

Понятие рационального и сбалансированного питания

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя (для мужчин с массой тела 70 кг он составляет в среднем 1700 ккал; у женщин на 5–10 % ниже); энергозатраты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10–15 %; около 30–40 % энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше, чем центральной, на 10–15 %, в южных – на 5 % ниже.

Калорийность рациона на 1400–1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350–450 г), 600–700 ккал за счет жиров (80–90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). Из общего количества углеводов доля сахара должна составлять не более 25 %. Желательно, чтобы не менее 30 % углеводов обеспечивалось за счет картофеля, овощей, фруктов. Жировую часть рациона целесообразно обеспечить на 1/4 сливочным маслом, 1/4 – растительным, а 2/4 – за счет жира, содержащегося в самих пищевых продуктах. Количество белков животного происхождения должно составлять 50–60 % его суточной нормы, половина которой обеспечивается за счет молочных продуктов.

В период экзаменационных сессий, когда энергозатраты возрастают, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3500–4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16–18 % по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60–65 % по калорийности). В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами. Кроме того, возрастает потребность в витаминах и прежде всего (в

расчете на каждые 1000 ккал) аскорбиновой кислоте (35 мг), теамине (0,7 мг), рибофлавине (0,8 мг), ниацине (7 мг), токофероле (5 мг).

Потребность организма в воде соответствует количеству теряемой им жидкости. Вода составляет в среднем 66 % нашего тела. В нормальных условиях человек теряет за сутки в среднем 2300–2800 мл воды. Потребность в воде составляет 35–45 мл на 1 кг массы тела. В обычных условиях потребность организма в воде частично удовлетворяется за счет поступления с твердой пищей (в среднем 800–1000 мл/сут.) и оксидационной воды (образующейся в самом организме при окислении белков, жиров и углеводов – 350–480 мл/сут.). Поэтому для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо употреблять дополнительно около 1200–1500 мл так называемой свободной жидкости (чай, молоко, вода, компоты, супы, соки и др.). Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток – вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

Важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существуют три точки зрения. Первая большое значение придает максимальному завтраку. 40–50 % калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи, примерно по 25 % остается на обед и на ужин. Это обосновано тем, что у большинства людей жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак. Вторая точка зрения связана с равномерным распределением нагрузки по калорийности при трех-четырёхразовом питании (по 30 % приходится на завтрак и ужин, 40 % – на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании. Третий подход связан с максимальным ужином (около 50 % суточной калорийности приходится на ужин и по 25 % на завтрак и обед). При этом имеется в виду, что ужинать надо не позднее 18–20 ч и не менее чем за 2–3 ч до сна. Объясняется подобная позиция тем, что максимальное выделение желудочного сока и ферментов приходится на 18–19 ч. Кроме того, для защиты от вечернего накопления продуктов метаболизма природа «предусмотрела» и вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка тоже рациональна.

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч до и спустя 30–40 мин после их завершения. При

двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20–25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Рациональное питание – физиологически полноценное питание здоровых людей, обеспечивающее постоянство внутренней среды организма и поддерживающее его жизненные проявления на высоком уровне, соответствующем условиям его труда и быта.

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к пище. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище, следующие:

- оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности;
- полноценное качество, т. е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях;
- разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;
- хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид; – доброкачественность и безвредность.

Энергозатраты организма выражаются в килокалориях (ккал), как и энергетическая ценность пищи. Повышение активности процессов обмена веществ и энергии при выполнении различной, главным образом мышечной, деятельности является решающим фактором при определении суточного расхода энергии. Чем интенсивнее выполняемая физическая работа, тем выше энергозатраты. Умственный или полностью автоматизированный труд требует небольших затрат энергии.

Когда говорят о рациональном питании, всегда добавляют, что оно должно быть еще и сбалансированным. Это означает, что для достижения полезного эффекта все основные пищевые вещества должны находиться в определенном соотношении (быть сбалансированы). Не только недостаток, но и избыток основных групп пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), и даже отдельных нутриентов (аминокислот, микроэлементов, витаминов) может приводить к дезорганизации метаболических процессов в организме. Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т. е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда,

климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека.

Сбалансированным называется питание, в котором обеспечены оптимальные соотношения пищевых и биологически активных веществ, способных проявить в организме максимум своего полезного биологического действия. В сбалансированном питании предусматриваются оптимальные количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых и биологически активных веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Сбалансированное питание предусматривает также наиболее физиологически благоприятные взаимосвязи и соотношения составных частей пищевых веществ – аминокислот белков, жирных кислот жиров, крахмала и сахаров, углеводов, взаимосвязи отдельных витаминов между собой и с другими компонентами питания (аминокислотами, жирными кислотами). Также связь и влияние минеральных элементов на проявление биологических свойств в организме других пищевых веществ и их составных частей. Особое значение придается сбалансированности незаменимых веществ, не синтезируемых в организме или синтезируемых с недостаточной скоростью и в ограниченном количестве.

У современного человека, превратившего прием пищи в удовольствие, ситуация складывается другим образом.

Во-первых, он ест не при ощущении голода, а при появлении аппетита, который в отличие от материально обусловленных физиологических предпосылок, вызывающих голод (снижение содержания питательных веществ в крови), имеет, в основном, психологическую природу (предвкушение удовольствия).

Во-вторых, чаще всего непосредственному получению пищи не предшествует необходимость затраты физических усилий, что делает желаемый прием пищи еще более привлекательным.

В-третьих, придание пище приятных вкусовых качеств значительно повышает тягу человека к ее приему. Хорошо известно условие: из-за стола надо вставать с чувством легкого недоедания. При приеме пищи должна быть спокойная обстановка, позволяющая человеку полностью отключаться от текущих событий и отдаваться еде. Это позволяет получить из пищи все, что составляет ее суть как источника вещества, энергии и информации. Отвлечения от еды приводят к нарушению пищеварения и усвоения пищи. Во время еды нельзя торопиться. Пища должна всегда хорошо пережевываться.

Режим питания спортсмена

Питание спортсменов сильно отличается от питания людей, не имеющих отношения к спорту. Спортсмены потребляют в среднем в 3 раза больше калорий, чаще соблюдают различные диеты, более строго относятся к составлению рациона и планированию режима питания. Определенным образом составленные рацион и диета не могут превратить неважного спортсмена в олимпийского чемпиона, но значение здорового питания нельзя недооценивать.

Плохое питание снижает выносливость и уровень энергообеспечения, не оказывает влияния на рост и развитие мышечной массы, провоцирует развитие заболеваний всех систем организма. Рацион спортсмена должен составляться со строгим учетом некоторых принципов.

Следует отметить, что питание спортсменов, занимающихся любым видом спорта, должно быть сбалансированным и обеспечивать поступление в организм ценных питательных веществ.

При составлении рациона следует учитывать, что для здоровья человека опасен не только недостаток биологически активных веществ, но и их избыток. В целом калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам, если спортсмен хочет поддерживать свой вес, и превышать их при наращивании массы главным образом за счет поступления белка.

Для поддержания нормальной активности требуется достаточное количество углеводов, так как из-за длительности нагрузок повышается востребованность в гликогене – основном топливе для мышц.

При расчете энергозатрат необходимо основываться на включении в рацион достаточного количества углеводов и белков, количество жиров увеличивается и уменьшается при необходимости.

Расчет энергозатрат в основном производится с учетом основного обмена (ОО), для вычисления которого существует множество формул. Наиболее удобны следующие формулы;

– для мужчин от 18 лет: $ОО = 66,5 + 13,75 \times (\text{вес}) + 5 \times (\text{рост}) - 6,67 \times (\text{возраст})$;

– для женщин от 18 лет: $ОО = 65,5 + 9,6 \times (\text{вес}) + 1,8 \times (\text{рост}) - 4,7 \times (\text{возраст})$. К получившемуся результату следует прибавить затраты на физическую активность, эти данные приведены в таблице 4.

После расчета количества потребления калорий спортсмену следует некоторое время следить за изменениями в весе, самочувствия и состава тела, внося при необходимости коррективы.

Для того чтобы составить полностью сбалансированный рацион, потребуется несколько месяцев, с учетом того что потребности в энергозатратах меняются в зависимости от характера тренировок.

Ни в коем случае нельзя проводить какие бы то ни было эксперименты в предсоревновательный период, так как в это время очень велик риск психического срыва и физиологического истощения, а также снижения результативности.

Организм человека обладает регулирующими свойствами и может усваивать из пищи необходимые питательные вещества в том количестве, которое ему требуется в данный момент. Однако эти способы приспособления организма имеют определенные пределы.

Дело в том, что некоторые ценные витамины и незаменимые аминокислоты организм не может синтезировать в процессе обмена, и они могут поступить только с пищей.

Если организм их не получает, питание будет несбалансированным, в результате чего и падает работоспособность, возникает угроза возникновения различных заболеваний.

Молоко, нежирные сыры и яйца богаты ценными минеральными веществами, которые защищают и укрепляют иммунную систему.

Для восстановления нормальной работы систем организма вместе с пищей спортсмен должен получать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также биологически активных веществ – витаминов и минеральных солей.

Рацион спортсмена должен составляться со строгим учетом некоторых принципов.

1. Рацион должен быть организован таким образом, чтобы поступление следующих энергетических веществ из пищи соответствовало расходованию энергии во время физических нагрузок.

2. При выборе продуктов следует учитывать содержание спортивной деятельности (активные тренировки, период подготовки к соревнованиям, соревнования, восстановительный период).

3. Питание должно быть сбалансированным, учитывающим особенности данного вида спорта и интенсивность нагрузок. Между количеством основных питательных веществ, витаминами и микроэлементами необходимо соблюдать равновесие.

4. При составлении рациона должны быть учтены индивидуальные особенности данного спортсмена: его пол, возраст, физиологические, метаболические характеристики, состояние желудочно-кишечного тракта и других органов, наличие болезней, вкусы и привычки в еде.

5. Пищевые вещества необходимо использовать таким образом, чтобы улучшить работу важнейших органов спортсмена.

6. Необходимо использовать продукты, которые обеспечивают повышение скорости, наращивание мышечной массы и увеличение силы.

7. Следует рационально вводить в организм белки, жиры, углеводы, витамины, минералы в период «сгонки» веса при переходе спортсмена в заданную весовую категорию.

8. Прием пищи должен быть адекватным режиму тренировок и соревнований. Зачастую в напряженные периоды активных тренировок и соревнований употребление пищи спортсменами не отвечает элементарным нормам рационального питания.

В связи с этим наиболее целесообразным является поэтапный переход к рациональному спортивному питанию. На первом этапе спортсмен должен сбалансировать свое питание таким образом, чтобы оно отвечало нормам питания обычного здорового человека с учетом необходимых потребностей в энергии и питательных веществах. После этого следует расширение требований к рациону и постепенное введение норм спортивного питания. При совершенствовании рациона спортсмен может добиться за счет потребления определенных питательных веществ как сжигания излишнего жира, так и

увеличения массы тела за счет роста мышечной ткани. Однако надо учитывать, что одновременное наращивание мышечной массы и избавление от жира невозможно, поэтому необходимо составлять рацион таким образом, чтобы специальные диеты выполнялись не меньше 4 месяцев для каждой задачи.

Для спортсменов, в отличие от людей, страдающих различными заболеваниями, не существует жестких правил в отношении того, что нужно пить и есть, однако необходимо соблюдать определенные рекомендации по составлению рациона и режиму питания. Для обеспечения спортсменов оптимальным питанием совершенно необходимым является разработка специализированных продуктов, блюд и рационов, которые в наибольшей степени отвечают особенностям потребностей организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Все продукты питания делят на 6 основных групп, что важно знать при составлении меню и выборе блюд в соответствии с потребностями спортсменов:

- молоко, сыры, кисломолочные продукты: творог, кефир, простокваша, йогурт;
- мясо, птица, рыба, яйца и продукты, изготовленные из них;
- мука, хлебобулочные изделия, крупы, сахар, макароны, кондитерские изделия,
- картофель;
- жиры;
- овощи;
- фрукты и ягоды.

Первая и вторая группы продуктов являются главными источниками полноценных животных белков. Они содержат оптимальный набор аминокислот и служат для построения и обновления основных структур тела. Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов С, Р, некоторых витаминов группы В, минеральных солей, ряда микроэлементов. Весьма важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

В настоящее время установлено, что питание может считаться рациональным только при достаточном разнообразии продуктов и правильным их сочетании. Перечисленные 6 групп продуктов дополняют друг друга, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают его нужным количеством энергии, а также веществами, участвующими в регуляции физиологических процессов (витаминами и микроэлементами).

Питание спортсменов должно быть разнообразным и обеспечивающим организм всеми необходимыми веществами. Однообразное питание, чрезмерное употребление мяса, яиц и молока себя не оправдывает, более того, оно может послужить причиной нарушения обмена веществ и перегрузки

организма определенными продуктами обмена, затрудняющими работу печени и почек.

Рацион спортсмена должен включать продукты всех 6 групп, особенно молочные и мясные, являющиеся источником полноценного белка.

Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами. Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот. Для рационального питания весьма важной является кулинарная обработка пищи. Она должна быть приготовлена таким образом, чтобы естественные полезные свойства продуктов были максимально сохранены. Количественное соотношение основных питательных веществ является индивидуальным для каждого вида спорта и зависит от направленности тренировочной и соревновательной деятельности.

Составлять рацион необходимо с учетом того, что во время повышенных физических нагрузок теряется большое количество энергии и жидкости, что, в свою очередь, негативно отражается на физическом состоянии спортсмена. Даже при не слишком интенсивной спортивной деятельности какая-то доля жидкости утрачивается. Если нагрузки продолжительные, потеря жидкости может привести к резкому ухудшению самочувствия. Во избежание этого в рацион спортсмена должны быть включены разнообразные минерализованные и витаминизированные напитки, которыми следует вовремя восполнять недостаток воды в организме. Любая спортивная деятельность требует определенных энергетических затрат. Если организм не получает энергию из пищи, он восполняет недостачу из собственных запасов, которые рано или поздно исчерпываются, поэтому необходимо включать в рацион продукты с достаточным содержанием белков, жиров и углеводов.

При составлении сбалансированного рациона спортсменов необходимо уделять большое внимание режиму питания. Режим питания спортсменов имеет множество особенностей, связанных с требованиями тренировочного и состязательного процессов. В целом для спортсменов является наиболее предпочтительным так называемое дробное питание, то есть прием пищи небольшими порциями 5–6 раз в день.

Питание имеет первостепенное значение для поддержания должного состояния футболистов, для эффективного функционирования при физических нагрузках и своевременного восстановления сил после них, и в целях избежание риска для здоровья. Недостатки питания могут ухудшить эффективность игры футболиста, растянуть восстановительный период и возможно негативно повлиять на иммунную систему. Профессиональный спортсмен дает своему организму гораздо большую нагрузку, чем средний человек, и, следовательно, требует большего количества энергии и строительных материалов для организма. При этом зачастую оказывается, что профессиональные спортсмены питаются почти так же, как и люди, ведущие обычный образ жизни. Это может привести к недостатку или избытку

некоторых веществ с вышеописанными последствиями. Следовательно, необходимо поддерживать соответствующий режим питания для футболистов, информация и рекомендации по которому приведены в этой главе.

Если начинать игру с полным запасом гликогена, можно отдалить наступление усталости. Для футболиста важно правильно питаться, чтобы в мышцах ног накапливался максимальный запас гликогена.

Этого можно достичь включением углеводов в ежедневный рацион и потреблением углеводов непосредственно перед игрой, вовремя и непосредственно после игр и напряженных тренировок.

Примерное меню

Во-первых, футболисты должны получать соответствующее количество энергии. Для этого нет жестких правил, поскольку расход энергии у разных людей бывает различен. Наилучшим показателем соотношения поступления и расходования энергии является процент жира в организме. Пока этот фактор находится на должном уровне и стабилен, можно считать энергетический баланс уравновешенным. Футболисты должны тренироваться или играть практически ежедневно. Запасы гликогена часто расходуются, и, значит, могут истощиться. Чрезвычайно важно успеть полностью, восстановить запас гликогена в течение 24 часов, для этого надо, во-первых, иметь максимальную ёмкость запасов гликогена, во-вторых, употреблять в пищу соответствующее количество углеводов. Гликоген не образуется из жиров и в очень малой степени из белков. Следовательно, скорость восстановления запасов гликогена зависит от соотношения жиров и белков в пище. Иными словами, нельзя заправлять дизельным топливом автомобиль, работающий на бензине. Если организм получает энергию от углеводов, то он нуждается в регулярных поступлениях богатой углеводами пищи.

Ежедневная диета (завтрак, ленч, обед и закуски) большинства жителей Нидерландов состоит из 45 % углеводов, 40 % жиров и 15 % белков. Этого недостаточно для полного восстановления запасов гликогена у футболиста за 24 часа. Следует увеличить количество углеводов и снизить количество жиров. После игры в лиге в воскресенье запасы гликогена у игроков снизились в среднем до 25 %. За время между этим матчем и игрой кубка УЕФА в следующий четверг питание спортсменов исследовалось и измерялись их запасы гликогена. Игроки питались «обычным» образом, и в результате этого к вторнику их запасы гликогена восстановились только до 39 % от максимума. После этого не проводилось измерений, чтобы не нарушить режим команды, но можно предположить, что к моменту игры в кубке УЕФА запасы гликогена у шведских футболистов составляли не более половины возможных. Следовательно, команда была плохо подготовлена к игре – при этом известно, что многие профессиональные футболисты питаются подобным образом.

В общем, футболист должен получать больше углеводов, чем он расходует. Точные значения зависят от уровня игрока. Чем выше уровень, тем выше должно быть количество углеводов.

Содержание белков всегда должно составлять 10–15 %. Часто применяется показатель в 1,2–1,4 грамма белков на килограмм веса тела. Употреблять больше белков не имеет смысла – лишний белок не увеличивает рост мышц, а просто выводится из организма или накапливается в виде энергии. Во время тренировок на мышечную массу содержание белков следует увеличивать до 2 граммов на килограмм веса, поскольку мышцам нужны строительные материалы для роста. За потреблением жиров следует строго следить – повышенное содержание жира в организме снижает способность к спринту.

Сами по себе процентные соотношения не особенно понятны. Они всегда являются процентами «чего-то», в данном случае – общего поступления энергии. Во время активного игрового сезона футболистам требуется больше энергии, и необходимо между играми и тренировками употреблять больше углеводов для восстановления запаса гликогена. Для больных или травмированных игроков важно корректировать свое питание, чтобы оно соответствовало пониженному расходу энергии. Это же относится ко всем игрокам во время зимних и летних перерывов в сезоне. Если этого не учитывать, может произойти накопление излишнего жира.

Получается, что идеальное меню для профессиональной футбольной команды с небольшой погрешностью будет выглядеть примерно так:

завтрак – 30 % от дневной нормы. Пожалуй, один из самых главных приемов пищи, ведь организму спортсмена с утра необходимо получить большое количество питательных веществ, которые чуть позже будут расходоваться во время тренировочного процесса. Обычно футболисты на завтрак получают каши, яйца, цельнозерновые хлебобулочные изделия и натуральные соки; обед – 40 % от дневной нормы. Не менее важный прием пищи, чем завтрак, ведь именно на нем идет восстановление организма, путем пополнения недостающих питательных веществ. На обед повара подают различные супы, белковую пищу, выпечку, овощи и фрукты; полдник – 10 % от дневной нормы. На первый взгляд, этот легкий и совершенно необязательный прием пищи, на самом деле играет очень важную роль при восстановлении. На полдник, как правило, футболистам дают фрукты и овощи, различные кисломолочные продукты, а также натуральные соки; ужин – 20 % от дневной нормы. Недаром говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Этот прием пищи не менее важен, чем остальные, но тут главное не переборщить с калориями. Организм спортсмена вечером и ночью будет восстанавливаться уже не благодаря усваиванию пищи, а при помощи сна. А как известно, во сне процесс пищеварения очень заторможен, и желательно, чтобы перед отбоем пища уже успела перевариться, иначе ночью могут возникнуть проблемы с желудком. Вечером для употребления в пищу хорошо подойдут небольшие порции макаронных изделий (например: паста), овощи и фрукты, а также напитки, не содержащие сахара.

Личная гигиена

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особенно она важна для студентов, так как строгое соблюдение гигиенических правил способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Уход за телом включает в себя ежедневный уход за кожей всего тела, волосами, полостью рта и зубами.

Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др., так как кожа очень богата кровеносными и лимфатическими сосудами, а также особыми концевыми нервными аппаратами, воспринимающими самые разнообразные ощущения: холод, тепло, прикосновения и т. д.

Н. А. Семашко образно назвал организм человека «крепостью», которая окружена «крепостной стеной» – кожей. При нарушении правил гигиены разрушение «крепости» начинается с разрушения «крепостной стены».

Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4–5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Большую роль в правильном функционировании кожи играют потовые и сальные железы. Потовыми железами снабжена кожа почти всего тела. С потом из организма выделяются минеральные соли, хлористый натрий и калий и др., ряд кислот – молочная, масляная, уксусная, муравьиная и др., а также мочевины, аммиак. Деятельность потовых желез находится под непосредственным влиянием центральной нервной системы. Известно, например, что при психическом возбуждении потоотделение усиливается. Сальные железы рассеяны почти по всей коже, за исключением ладоней и подошв, и находятся чаще всего возле волосяных мешочков. Выделения сальных желез придают коже эластичность, предохраняют ее от высыхания, предупреждают последствия трения соприкасающихся поверхностей.

Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций. Прежде всего, она защищает организм от вредных воздействий внешней среды – физических, химических и бактериальных. Стойкий роговой слой надкожицы хорошо защищает сосуды, нервы, глубокие отделы желез и волос от влияния воздуха, света, загрязнения, проникновения бактерий, а благодаря смазыванию кожа

самоочищается. Кислая реакция в поверхностных слоях кожи затрудняет жизнедеятельность большинства проникающих в кожу бактерий. Кожа играет большую роль в предохранении органов и тканей от механических повреждений. Кожа служит регулятором тепла в организме, так как является плохим проводником тепла. Поддержание в теле определенной температуры обеспечивается благодаря богатой сосудистой сети, аппарату потовых желез.

При повышении внешней температуры кожные мышцы расслабляются, сосуды кожи расширяются, увеличивается приток крови к коже и отдача организмом тепла. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение.

Потоотделение как способ регуляции температуры тела осуществляется под влиянием нервной системы. Оно увеличивается при мышечных усилиях, душевном волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях, под воздействием медикаментов и ядов.

Особо важную роль играет кожа как орган чувств. Восприятие кожей самых различных ощущений: давления, холода и тепла, боли, зуда и т. д. — происходит при помощи специальных нервных аппаратов, заложенных в ней и соединенных с центральной нервной системой. Кожа, подобно легким, участвует в газовом обмене организма с внешней средой, выделяя в небольших количествах углекислый газ.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма, поэтому гигиеническое значение кожи чрезвычайно велико. Попадающая на поверхность кожи грязь закупоривает отверстия потовых и сальных желез, раздражает кожу, благоприятствует размножению микробов, а при ссадинах или ранениях может вызвать воспалительные процессы и даже заражение крови. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные обтирания или обливания тела после занятий (теплый душ с мылом), еженедельное мытье в бане с сухим жаром.

Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день — утром и вечером. Кроме того, необходимо мыть руки перед едой, после грязной работы и каждого посещения уборной. Следует помнить, что на руках быстрее всего скапливаются микробы и чем грязнее руки, тем больше на них микробов. У некоторых спортсменов, особенно у представителей зимних видов спорта, появляются иногда трещины на коже рук. С целью профилактики трещин кожу следует смазывать вазелином, питательным кремом или глицерином.

Большое влияние на функциональное состояние кожи оказывают волосы. Они защищают кожу от вредных влияний внешней среды. Необходимо тщательно ухаживать за волосами — регулярно их мыть (не менее раза в неделю) и несколько раз в день расчесывать. Полезно ежедневно делать массаж головы специальной щеткой. Жир, выделяемый сальными железами, равномерно распределяется при этом по всей поверхности волос и придает им приятный блеск.

Волосы становятся гибкими, ложатся гладко и красиво. Такое жировое покрытие защищает их от влаги, резких колебаний температуры, солнечных лучей. Если концы волос недостаточно смазаны жиром, волосы теряют свою прочность, эластичность и блеск, высыхают и легко ломаются. Массаж головы специальной щеткой одновременно усиливает приток крови к корням волос, что улучшает питание и укрепляет их.

Повседневного ухода требуют ногти. Под длинными ногтями скапливается грязь, в которой находятся микробы. При микроскопическом исследовании в грязи из-под ногтей находили возбудителей ряда заболеваний: туберкулезные и кишечные палочки, яйца глистов и многие другие микробы, поэтому ногти следует коротко стричь.

Необходимо постоянно следить за чистотой ног, выводить мозоли. Возникающие потертости нельзя оставлять без лечения, так как они могут на долгое время вывести спортсмена из тренировочного режима. Желательно ежедневно мыть ноги в прохладной воде: это способствует закаливанию организма и предупреждению простудных заболеваний.

Мытье в ванне очищает поверхность тела от выделений потовых и сальных желез, открывает поры, облегчает дыхание кожи, успокаивает нервную систему.

Полезна и приятна вода при температуре 35–36 °С. В ванне не следует находиться более 12–15 мин. Более продолжительное пребывание в ванне расслабляет организм. Закончив мыться, полезно принять душ, причем лучше постепенно снижать температуру воды.

Необходимо обратить внимание спортсменов на профилактику грибковых заболеваний, которые встречаются, к сожалению, довольно часто. Грибковые заболевания стоп могут привести к тяжелым осложнениям и надолго вывести спортсмена из строя. Поскольку лечение грибковых заболеваний – дело сложное и длительное, спортсменам следует знать, каковы меры предупреждения этого заболевания и как оно распознается.

На коже стоп могут паразитировать многие грибки. Особенно часто встречается эпидермофития стоп, кроме того, существуют еще руброфития, кандидоз, трихофития и другие грибковые заболевания. Наиболее часто происходят изменения кожи в межпальцевых складках, обычно между третьим, четвертым и пятым пальцами. Как правило, люди не замечают начальной стадии, которая протекает легко и выражается в отторжении поверхностного рогового слоя кожи в глубине межпальцевых складок. Некоторое время спустя ощущается зуд и боли, заметно небольшое покраснение.

При последующем развитии болезни появляются трещины, которые долго не заживают. В дальнейшем роговой слой кожи «отшелушивается» сильнее, поверхность ее набухает, краснота сменяется белизной, образуются мокнущие пузыри. Субъективные ощущения усиливаются. К числу осложнений относят появление экземы, поражение ногтей на ногах и др. Возникновению грибковых заболеваний могут способствовать поражения нервной системы, ранения, спазмы кровеносных сосудов конечностей, диабет, нарушение

углеводного обмена, плоскостопие. Личная профилактика сводится к тщательному уходу за кожей, и особенно за кожей ног. После каждого мытья, душа, плавания необходимо обсушить кожу. Тщательно вытирая ноги, особенно межпальцевые промежутки, мы механически удаляем попавшие на кожу грибки.

Мозоли во время тренировок могут быть сорваны, нередко они осложняются трещинами или воспаляются. Для профилактики этих осложнений необходимо следить, чтобы руки перед началом тренировки были чистыми. После окончания занятий надо тщательно вымыть их теплой водой с мылом, насухо вытереть и смазать питательным кремом или глицерином. Один раз в месяц необходимо стирать пемзой поверхностные слои мозолей или срезать после местной горячей ванны.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока свежих овощей. Во время еды следует избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд.

Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра дождя снега и др. Использовать ее следует только во время занятий и соревнований, при этом необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта.

Закаливание

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, понижению атмосферного давления).

Закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработать рациональный гигиенический режим.

Гигиенические основы закаливания. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте, предварительно посоветовавшись с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет определить форму закаливающих процедур и их дозировку. Установлены следующие гигиенические принципы закаливания: систематичность требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2–3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору снижается, поэтому необходимо соблюдать постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур.

При выборе дозировки и форм проведения закаливания необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.), поскольку реакция организма на закаливание у разных людей неодинаковая.

Разнообразие средств и форм обеспечивает всестороннее закаливание. Как правило, устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, воздействию которого он многократно подвергался. Так, повторное воздействие холода вырабатывает устойчивость организма лишь к холоду, повторное воздействие тепла, наоборот, – к теплу. Вот почему необходимо использование разнообразных форм закаливания. Следует соблюдать активный режим, т. е. выполнять во время процедур какие-либо физические упражнения. Сочетание общих и местных процедур: местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но если умело подвергать воздействию различных температур наиболее чувствительные к охлаждению участки тела (ступни ног, горло, шею), можно добиться эффекта и при местном закаливании.

Показателями правильно проводимого закаливания и его положительного эффекта являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т. п.

Приступая к закаливанию необходимо усвоить его основные правила.

Первое – надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой.

Второе – закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект. Третье – соблюдайте принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.

Четвертое – не забывайте об индивидуальном подходе – температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья уровня физического развития, чувствительности к холоду и к жаре.

Пятое – в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим.

Шестое – для повышения эффективности закаливания используйте различные средства – солнечная радиация воздушная и водная среда.

Седьмое – проводите закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.

Восьмое – эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т. е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.

Девятое – в процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного закаливания являются крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности снижение аппетита снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

Существует множество всем доступных, традиционных средств и методов закаливания холодом. Среди них: влажные обтирания, влажное укутывание, прохладные душ или ванна, обливание из кувшина, ведра, а также летние купания в естественных водоемах, воздушные ванны в прохладном помещении, солнечно-воздушные ванны на природе, хождение босиком по росистой траве, прохладному грунту, асфальту, речной гальке, прогулки в облегченной одежде в прохладную погоду, лыжные прогулки, ближний туризм, занятия в группах здоровья и другие процедуры с умеренной тепловой нагрузкой.

Аэротерапия (закаливание воздухом). Включает в себя длительные прогулки на свежем воздухе и воздушные ванны. Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Так, например, при низкой температуре и большой влажности воздуха холодовое воздействие усиливается; при высокой температуре и большой относительной влажности создается угроза перегревания. При низких температурах ветер усиливает теплоотдачу.

Свежий воздух воздействует на организм путем охлаждения рецепторов кожи и нервных окончаний слизистых оболочек, совершенствуя тем самым терморегуляцию организма.

Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (от - 7 до +8 °С), умеренно холодные (+ 9–16 °С), прохладные (+ 17–20 °С), индифферентные (+ 21–22 °С), теплые – (свыше +22 °С). Дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Закаливание положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, повышает его иммунитет и обогащает организм кислородом, что помогает нормализовать работу практически всех органов и систем организма. Это наиболее распространенный вид закаливания. Для этого в теплую погоду полезны прогулки, сон в комнате, где открыто окно. Можно ходить дома босиком по полу, но сначала надо начинать с 1 минуты, а затем увеличивать это время каждую неделю на 1 минуту. В зимнее время можно использовать ходьбу на лыжах, бег на коньках, пешие прогулки. Утренняя гимнастика на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении также способствует укреплению здоровья.

Гелиотерапия представляет собой закаливание солнцем, то есть воздействие на организм с помощью тепла и солнечного света. Такие процедуры повышают устойчивость нервной системы и сопротивляемость организма, улучшают кровообращение, ускоряют обменные процессы в организме, улучшают функциональность мышечной системы и оказывают тонизирующее действие на все функции организма. Гелиотерапия должна осуществляться постепенно и учитывать возраст человека, состояние его здоровья, окружающие его климатические условия и другие факторы. Под действием солнечного света в организме вырабатывается витамин D, который находится в коже человека. Витамин D имеет большое значение в предупреждении развития рахита у детей, также положительно влияет на кровеносные сосуды и кроветворные органы. Первоначально продолжительность нахождения на солнце должна быть 5 минут, затем время можно увеличить постепенно до 40–50 минут. Чрезмерное нахождение под солнцем может привести к нежелательным результатам – ожоги, солнечные удары, перегревание организма.

Следует учитывать, что каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства, под их влиянием

образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов. Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина D, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших – угнетают ЦНС, могут привести к ожогу. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу. Если вы становитесь раздражительным, вялым, плохо спите, пропал аппетит, значит, нагрузка была велика и нужно на несколько дней исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Закаливание водой активизирует процесс циркуляции крови, доставляя всем органам и системам организма необходимые питательные вещества и дополнительный кислород. Различают несколько видов водного закаливания: обливание, душ, обтирание, лечебное купание и моржевание. Закаливание водой надо начинать с обтирания. Затем использовать обливание. Начальная температура воды должна составлять 33–35 °С и потом охлаждать на один градус каждые 6–7 дней. Хороший закаливающий эффект имеет купание в открытых водоемах (реки, пруды и т. д.). С самого начала время купания должно составлять 4–5 минут, постепенно его увеличивают до 15–20 минут. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами.

Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах 5 мин. Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30 °С, в дальнейшем снижая ее до +15 °С и ниже.

После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около + 30–32 °С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40 °С и 13–20 °С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18–20 °С и 14–15 °С воздуха.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26–28 °С, а затем снижая ее до 12–15 °С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23–25 °С, постепенно каждую неделю она снижается на 1–2 °С и доводится до 5–10 °С.

Ходьба босиком. На стопах человека расположено множество биологически активных точек, которые при ходьбе босиком стимулируются и помогают организму нормализовать работоспособность многих органов и систем. Такое закаливание формирует иммунитет и повышает сопротивляемость организма человека к простудным и другим заболеваниям. Существуют и экстремальные формы закаливания, такие как купание зимой, ходьба босиком по снегу и т. д. Закаливаться таким образом можно только после длительной тренировки с постепенным снижением температуры. Но и даже после тренировки нельзя применять такие методы закаливания, если вы чувствуете себя плохо, простужены.

Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, – ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам

по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

Развитие коммуникативной культуры предполагает прежде всего развитие перцептивных способностей и умений правильно воспринимать окружающих людей. Исходя из этого применять адекватный стиль и тон общения. Ведь одни и те же жесты, слова, вполне уместные в разговоре с человеком спокойным и доброжелательным, могут вызвать нежелательную реакцию у возбужденного собеседника. Важно также уметь общаться в разных ситуациях – серьезная беседа предполагает одни требования; непринужденный разговор на отдыхе – другие; веселая беседа в гостях на празднике – третьи; с людьми различного возраста и разной меры близости (родители, знакомые, приятели, друзья) – четвертые.

Важно умение сотрудничать в различных видах деятельности. Развитие коммуникативной культуры опирается на развитие ряда психических свойств, речи, особенностей мышления, специфические социальные установки и коммуникативные умения. Это, в первую очередь, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении, которое в норме присуще каждому, но мера его развитости неодинакова в связи с половыми, социокультурными, возрастными особенностями человека. Эту потребность можно удовлетворить тогда, когда личность обладает эмпатией – способностью эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли, чувства – сопереживать и сочувствовать им. Важно развивать рефлекссию, т. е. готовность к самоанализу и навыкам его; она является предпосылкой способности к саморегуляции.

Культура общения опирается на такие особенности мышления, как открытость (т. е. умение видеть ряд решений одной и той же задачи), гибкость, нестандартность плана действий. Своеобразие владения речью предполагает наличие большого запаса слов, образность и правильность речи, точное восприятие устного слова и точную передачу идей партнеров своими словами; умение выделять из услышанного существо дела; корректную постановку вопросов; краткость и точность формулировок ответов на вопросы партнеров, логичность построения и изложения высказывания.

Коммуникативная культура предполагает наличие таких социальных установок, которые утверждают общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам партнера, учитывать, что надо не только что-то получить самому, но и возможно больше отдавать другим.

Весьма значимы умения устанавливать контакты в конкретных ситуациях с желательными и необходимыми с точки зрения дела партнерами, входить в ситуации сотрудничества или общения с конкретными людьми; находить темы для разговора в разных ситуациях, выбирать адекватные способы взаимодействия в деловом и эмоциональном общении, в групповом или коллективном сотрудничестве.

Развитию коммуникативной культуры бесспорно содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.

Психофизическая регуляция организма

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства полезна для здоровья человека.

Под влиянием сильных эмоциональных воздействий возникает состояние стресса (напряжения). К числу отрицательных факторов, вызывающих его у студентов, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Но не всякий стресс вреден. Существует эустресс – положительный стресс, мобилизующий организм для приспособления к новым условиям. «Плохой» стресс – дистресс является главной причиной возникновения неврозов. Возникновение неврозов зависит и от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью.

Анализ данных о возникновении и течении заболеваний, связанных со стрессами, показал, что основную роль играет не сам стресс, а отсутствие активности, направленной на изменение возникшей ситуации. В преодолении стресса можно выделить как бы два подхода. Порочный, где нежелание усилий (физических, умственных, усилий по переделке самого себя, усилия поиска) повышает стрессогенность жизни и уменьшает возможность справиться со стрессом. Действенный, где готовность к усилиям снижает вероятность стресса, а развиваемая активность его преодоления не только меняет нужным образом действительность, но и смягчает стресс, если он все же «пробился». Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, «Что случилось?» и «Чем это грозит?», чем на вопросе: «Что можно сделать?».

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение, а не были горьким лекарством. Существуют и другие эффективные методы борьбы со стрессом.

В начале XX века рядом ученых была исследована и выявлена тесная взаимосвязь между уровнем состояния человека и степенью реакции на него

различных систем организма. Исходя из полученных данных, в рамках общей системы психологических мероприятий по сохранению психического здоровья, стали разрабатываться различные системы, методики, приемы ликвидации неблагоприятных эмоциональных состояний и их последствий с помощью сознательного воздействия на те или иные функции организма. Эффективность воздействий становилась значительно выше, если приемы выполнялись на фоне глубокого мышечного расслабления (релаксации).

Наиболее широкое распространение получила система аутогенной тренировки. Ее истоки уходят в многовековое прошлое различных систем самосовершенствования и саморегуляции. К таким источникам относятся древнеиндийская система йогов, учения о внушении и самовнушении, практика гипноза и другие, а также исследования активной регуляции мышечного тонуса, психолого-педагогический опыт и т. д. Немецкому психотерапевту И. Г. Шульцу удалось объединить эти источники, создать из них строгую систему и обосновать ее в книге «Аутогенная тренировка» (1908).

Сущность метода И. Г. Шульца состоит в том, чтобы научить людей произвольно достигать максимального расслабления мышц с последующим использованием освоенных приемов для сознательного корректирования произвольных функций организма (изменения мышечного тонуса, частоты дыхания, скорости кровотока, ЧСС), позволяющих осуществлять саморегуляцию эмоционально-психических состояний.

Начинается овладение приемами расслабления с упражнений контроля и регуляции тонуса мимической и скелетной мускулатуры. И. Г. Шульцем и другими исследователями было обнаружено, что максимально возможное снижение тонуса скелетных мышц сопровождается субъективным ощущением тяжести тела и тепла, т. е. любое произвольное расслабление (например, во время сна) формирует эти ощущения.

В аутогенной тренировке идут от обратного: путем самовнушения вызывают ощущения тяжести и тепла в мышцах, достигая максимальной их релаксации. Успешно вызвать ощущение тепла возможно только после того, как достигнуто ощущение тяжести.

В настоящее время аутогенной тренировкой занимается огромное количество людей во всех странах мира. Напряженный ритм жизни, высокая интенсивность труда, учебного процесса в школах и вузах, уменьшение двигательной активности – все это приводит к тому, что люди постоянно приходят в состояние устойчивой напряженности, которая сохраняется и после окончания активной деятельности в нерабочее время и даже во время отдыха. Люди утрачивают способность выходить из напряженного состояния, расслаблять мышцы, обретать психическое равновесие.

У больных стенокардией, гипертонией почти всегда наблюдается повышенное напряжение мышц (мышечная гипертония) и утрата способности к произвольной релаксации. Поэтому наиболее важной и в то же время самой трудной задачей в аутогенной тренировке является овладение навыком произвольного расслабления мышц тела.

Установлено, что во время релаксации в кровь выделяются эндорфины, в результате чего снижается эмоциональное напряжение – важнейший фактор нейтразации психологического стресса.

Основы методики регуляции эмоциональных состояний

Освоение приемов аутогенной тренировки проводится вначале под руководством специалиста или с помощью аудиотехники. Это гетеротренинг, при котором ощущения возникают как по приказу извне, так и по самоприказу. Соответственно аутотренинг – это вначале, как бы домашние задания, повторяющие гетеротренинг. Выполнять задания лучше перед сном или утром после пробуждения.

Дремотное состояние обычно связано с заторможенностью коры мозга, что облегчает нервно-мышечное расслабление. Но тренироваться можно и в любое другое время. Важно, чтобы занимающийся серьезно относился к занятиям и был убежден в их эффективности. Для успеха в занятиях необходимо спокойное состояние занимающихся – оставить все волнующие мысли и достигнуть максимального психического равновесия. Устраняется или ослабляется действие отвлекающих раздражителей: яркий свет, шум, посторонние разговоры и т. д. Начинать занятия следует не раньше, чем через полтора-два часа после еды.

При использовании аутотренинга некоторые люди неоправданно отождествляют приемы психического самовоздействия – самовнушение и самоубеждение, тогда как приемы аутотренинга основаны лишь на самоубеждении, которое делает личность сильнее, активизирует ее.

Самовнушение возникает произвольно и подкрепляется отрицательными эмоциями. При самоубеждении в связи с общей осознанностью и целенаправленностью этого акта ощущения могут быть как приятными, так и неприятными, но во всех случаях они регулируются волевым усилием.

Аутогенная тренировка почти не имеет противопоказаний. Для достижения положительных результатов необходимо заниматься активно, настойчиво и последовательно, не теряя терпения. Разновидностью аутотренинга является психогигиеническая гимнастика. Это система упражнений, используемых с психогигиеническими целями отличается меньшим объемом и имеет следующие особенности – применяется как утром для создания психофизиологической настройки на предстоящий день, так и вечером перед сном.

Используется аутотренинг и в целях профессионально-прикладной подготовки, особенно в тех видах профессиональной деятельности, которая осуществляется в особо сложных и напряженных по нервно-психическим усилиям процессах.

В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все части легких, повышает насыщение крови кислородом и увеличивает жизненную емкость легких; за счет движений диафрагмы

массируются органы брюшной полости, в первую очередь печень, оживляется их кровоснабжение.

Используются в системе психотренинга и упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль, словесный самоприказ, аутогенное погружение и др. Необходимые методические сведения вы можете получить на практических занятиях и изучая специальную литературу.

Критерии эффективности использования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста; хорошую осанку и легкость походки.

Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.

1.4. Граница интенсивности физической нагрузки

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явление перенапряжения. В связи с этим возникает необходимость определить оптимальный уровень интенсивности занятий для каждого, кто занимается самостоятельно. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятий, а затем в процессе занятий контролировать изменение показателей.

Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются ортостатическая проба, проба Руфье, проба Штанге.

Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается:

- изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед с доставанием руками пола, не сгибая ног в коленях, легче делать из исходного положения «ноги врозь» и труднее делать из исходного положения «ноги вместе»); изменением амплитуды движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает); ускорением или замедлением темпа (в циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, а в силовых – медленный темп);
- увеличением или уменьшением числа повторений упражнений (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка);
- включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп (чем больше мышц участвует в работе, тем значительнее физическая нагрузка);
- увеличением или сокращением пауз для отдыха (более продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма).

По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения на расслабление, восстановительный эффект увеличивается. При сокращении пауз для отдыха (когда организм не полностью восстанавливается, нагрузка на организм увеличивается).

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся: интенсивность и объем, скорость и темп движений, продолжительность, число повторений. К физиологическим параметрам относятся: увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема крови.

Интенсивность нагрузки может определяться по ЧСС. Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является: для лиц 20 лет – 134 уд/мин;

30 лет – 129 уд/мин;

40 лет – 124 уд/мин;

50 лет – 118 уд/мин;

60 лет – 113 уд/мин;

65 лет – 108 уд/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле:

$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}.$

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок. Например, для лиц 17–20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин, зоной больших нагрузок от 177 до 200 уд/мин; для лиц 25 лет соответственно – 145–172 уд/мин и 172–195 уд/мин.

Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями.

Признаками чрезмерной нагрузки являются: накапливание утомления, появление бессонницы или повышение сонливости, боль в области сердца, одышка, тошнота.

При проявлениях данных признаков необходимо снизить физическую нагрузку или временно прекратить занятия.

Заключение

Научно-технический прогресс, экологические факторы, стресс, климатогеографические особенности, социально-экономические и политические преобразования являются факторами, существенно влияющими на психоэмоциональное состояние человека, его здоровье и физическую и умственную работоспособность. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело.

Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье.

Укрепления здоровья являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах, особенно в таких которые не требуют больших материальных затрат, отсутствие вредных привычек дает человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Таким образом, понятие здорового образа понятие очень широкое, которое включает в себя отсутствие вредных привычек, соблюдение режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д.

Следовательно, для творения здоровья необходимо расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

1.4.1. Тесты для определения уровня физического и функционального состояния

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). В положении «сидя» (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняется последовательно три

вдоха и выдоха на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. После третьего неполного выдоха зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания должна определяться периодом, в течение которого испытуемый спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Если время задержки дыхания регистрируется одновременно у нескольких человек, то оно произносится вслух каждую секунду. Оценка показателей пробы Генчи представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка пробы Генчи (с).

Оценка	Мужчины	Женщины
Отлично	40 и выше	30 и выше
Хорошо	30–39	20–29
Удовлетворительно	20–29	15–19
Неудовлетворительно	19 и ниже	14 и ниже

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Проводится в положении «сидя» в состоянии покоя и после физической нагрузки. Предварительные условия проведения пробы такие же, как при пробе Генчи.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Обычно здоровые нетренированные люди задерживают дыхание на вдохе 40–50 с, а спортсмены – от 60 с до 2–2,5 мин.

При проведении пробы повышается внутригрудное давление, что затрудняет кровоток через легкие. Приток крови к левому желудочку сердца уменьшается, при этом правый желудочек совершает большую работу, связанную с преодолением повысившегося внутригрудного давления.

Одновременно нарушается ритмичность сердечных сокращений, учащается пульс, повышается венозное давление, а систолическое давление вначале возрастает, а затем снижается. По окончании пробы (задержки дыхания) кровоток нормализуется, сердечные сокращения становятся ритмичными, пульс – редким и полным, а показатели кровяного давления приходят к исходным.

Обычно у здоровых людей все показатели нормализуются через 1–2 мин после проведения пробы.

Проба Мартине – Кушелевского (20 приседаний за 30 с). После 5-минутного отдыха в положении сидя подсчитывается пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполняются 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измеряется пульс в положении стоя за 6 с, затем ЧСС измеряется еще 3 раза в положении сидя: в конце 1, 2 и 3-й минуты восстановительного периода за 10 с. Увеличение ЧСС после нагрузки до 25 % оценивается на «отлично», 25–50 % – «хорошо», 51–75 % – «удовлетворительно», 76–100 % – «неудовлетворительно», более 101 % – «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте оценивается «отлично», 2-й – «хорошо», 3-й – «удовлетворительно», на 4-й минуте – «неудовлетворительно».

Оценка массы тела женщин и мужчин 18–24 лет. Норма массы тела, оцениваемая в четыре балла, рассчитывается по формуле: длина тела минус 100. Идеальной массой, оцениваемой в пять баллов, считается такая, которая меньше нормальной на 10–12 % у женщин и на 7–9 % – у мужчин. Масса, превышающая норму на 9–11 % у мужчин и на 12–14 % – у женщин, относится к избыточной и оценивается в три балла. Если масса превышает норму более чем на 17 %, то речь идет об ожирении и оценивается в два балла. Масса тела меньше нормы на 14–17 % у женщин и на 12 % у мужчин относится к недостаточной и оценивается в один балл.

В зависимости от типа телосложения показатель массы тела может колебаться в пределах $\pm 1,3$ –2 кг.

Ортостатическая проба. При проведении пробы пульс подсчитывается после 5-минутного отдыха в положении «лежа» и через минуту в положении «стоя». Оценка результатов ортостатической пробы представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка результатов ортостатической пробы.

ЧСС после нагрузки	Оценка реакции
Учащение ЧСС на 6–12 уд/мин	Хорошая
Учащение ЧСС на 13–18 уд/мин	Удовлетворительная
Учащение ЧСС на 20 и более уд/мин	Неудовлетворительная

Метод индексов основан на соотношении двух или нескольких признаков физического развития. По этому методу производится оценка пропорциональности телосложения. Разные индексы включают различное число признаков: простые – два признака, сложные – больше двух. Однако, как показала практика, пользоваться только индексами при оценке физического развития нельзя. Некоторые из них могут быть полезными для оценки отдельных показателей физического развития.

Весо-ростовой индекс Кетле (ИК) рассчитывается по формуле: $ИК = \frac{М}{Р^2}$, где М – масса тела, г; Р – рост, см.

Средний показатель ИК – 370–400 г/см² у мужчин, 325–375 – у женщин. ИК > 540 г/см² указывает на ожирение. ИК 200–299 – на истощение.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц или с избытком жировых отложений.

Если масса тела превышает рекомендуемую на 10–29 %, то это ожирение первой степени, 30–49 % – второй степени, 50–99 % – третьей степени, на 100 % и более – четвертой степени. Третья, а тем более четвертая степени ожирения являются тяжелой болезнью.

Ожирение нельзя не учитывать при занятиях физической культурой. Таким людям можно позволить оздоровительный бег лишь после снижения массы тела.

Как при ожирении, так и при истощении (ИК 200–299 г/см²) занятия физической культурой проводятся только под контролем врача и при необходимости заменяются лечебной физкультурой.

Индекс Брока-Бругша указывает на соотношение между длиной и массой тела и определяется по формуле: $L-100=M$, где L – длина тела, см; M – масса тела, кг.

При оценке физического развития людей ростом 155–165 см вычитается 100, 165–175 – вычитается 105, 175–185 – вычитается 110. **Должную массу тела** можно рассчитать по формуле:

$$M_d = K_1 \times (L - K_2),$$

где L – длина тела, см; $K_1 = 0,83$ (астеники), $0,74$ (нормостеники), $0,89$ (гиперстеники); $K_2 = 80$ (астеники), 60 (нормостеники), 75 (гиперстеники).

Тип телосложения определяют по результатам измерения окружности запястья рабочей руки: у нормостеников она равно 16–18,5 см, у астеников – меньше 16 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см.

А. Ф. Синяков предлагает формулы для расчета *должной массы тела* взрослых людей с учетом их роста и ширины грудной клетки.

Для мужчин: $M_{д1} = 0,83P - 80$,

$M_{д2} = 0,74P - 60$,

$M_{д3} = 0,89P - 75$;

Для женщин: $M_{д1} = 0,72P - 62$,

$M_{д2} = 0,73P - 60$, $M_{д3} = 0,69P - 48$,

где $M_{д1}$, $M_{д2}$, $M_{д3}$ – должная масса тела соответственно при узкой, нормальной и широкой грудной клетке, кг; P – рост стоя, см.

О ширине грудной клетки судят по индексу пропорциональности ее развития, который вычисляют как отношение окружности грудной клетки в состоянии дыхательной паузы к длине тела, умноженное на 100 %.

Индекс в пределах 50–55 % указывает на нормальное развитие грудной клетки, при значении индекса 49 % и менее ее считают узкой, значение 56 % и более характерно для широкой грудной клетки.

Индекс Эрисмана (ИЭ) – показатель пропорциональности развития грудной клетки – определяют по формуле: $ИЭ = T - P^2$, где T – окружность грудной клетки в паузе, см; P – рост, см.

Средний показатель ИЭ для мужчин +5,8 см и +3,3 см для женщин. Если разность равна или превышает указанные значения, то это хорошее развитие грудной клетки, если она ниже или имеет отрицательное значение, то это свидетельствует об узкогрудии.

Индекс Пинье (ИПе) – показатель пропорциональности развития грудной клетки – определяют по формуле: $ИПе = P - T + M$,

где P – рост, см; T – окружность грудной клетки, см; M – масса, кг.

$ИПе < 10$ указывает на крепкое телосложение, от 10 до 20 – на хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – на очень слабое телосложение. **Жизненный индекс (ЖИ)** вычисляют по формуле: $ЖИ = ЖЕЛМ$,

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл; M – масса тела, кг.

Среднее значение ЖИ для мужчин 65–70 мл/кг, для женщин – 55–60, для спортсменов – 75–80, для спортсменок – 65–70 мл/кг.

Показатель пропорциональности физического развития (ПФ) рассчитывают по формуле: $ПФ = P - P_c 100M$,

где P – рост стоя, см; P_c – рост сидя, см; M – масса, кг.

Значение показателя позволяет судить о длине ног относительно длины туловища: меньше 87 % – малая длина, 87–92 % – пропорциональное физическое развитие, более 92 % – длина ног выше средней.

Силовой индекс (СИ) вычисляют по формуле: $СИ = МСКМ - 100$,

где $МСК$ – мышечная сила кисти, кг; M – масса тела, кг.

Абсолютная $МСК$ в среднем составляет 65–80 % от массы тела у мужчин и 48–50 % – у женщин.

1.5. Организация образовательного процесса

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса физического воспитания;
- интегративности функций физической культуры;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области физической культуры и спорта;
- этапной и итоговой аттестации студентов по физической культуре.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Организационно-методическая часть программы как обобщающая организационные и методические формы построения образовательного процесса, исходит из общих положений, закономерностей, принципов теории и методики физического воспитания и вузовского образования и раскрывает более подробно структуру и содержание учебного материала.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» студенты разделяются по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры), спортивное.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Спортивная учебная группа формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения,

являющихся членами сборных команд УВО), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивную группу учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Количество учебных часов и наполняемость учебных спортивных групп зависит от спортивной квалификации студентов.

Образовательный процесс в спортивной группе направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных спортивных групп определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса.

Студенты учебных спортивных групп, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т. д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя.

В практике УВО самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений): занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки на платной основе;

– собственно-самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим: физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.).

Самостоятельная работа студентов организуется кафедрами, преподавателями УВО в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов (курсантов, слушателей) (утверждено Приказом Министра образования Республики Беларусь от 26 мая 2013 г. № 405).

Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) совместно с кафедрой на весь учебный год.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости и получения зачетов по всем разделам учебной программы (организационному, общеобразовательному, методическому и практическому).

В организационном разделе учитываются:

- регулярность посещения теоретических и практических учебных занятий;
- участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях различного уровня;
- практическое содействие ППС в организации и проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы);

- участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков.

Общеобразовательный раздел предполагает усвоение обучающимися знаний в области физической культуры.

В методическом разделе предусматривается:

- овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры;

- формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;

- выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В практическом разделе при проведении зачета в основных, подготовительных и спортивных группах рассматривается:

- выполнение контрольных нормативов по оценке физической подготовленности в форме тестирования;

- внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Положительной на учебных занятиях является отметка не ниже 4 (четырёх) баллов.

При аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся, занимающиеся в спортивных группах и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «мастер спорта Республики Беларусь», «мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», включая выступающих в видах спорта, развиваемых паралимпийским, дефлимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому и практическому разделам учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено».

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и проректором, курирующим физическую культуру и спорт, приказом ректора могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий и подготовке к ним студенты всех учебных отделений должны соблюдать Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60.

Физкультурно-спортивные площадки и физкультурно-спортивные сооружения на территории учреждения образования оборудуются в соответствии с техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь, устанавливающими требования для проектирования спортивных и физкультурно-оздоровительных зданий и сооружений.

Физкультурно-оздоровительные площадки и физкультурно-спортивные сооружения должны содержаться в чистоте, быть ровными, свободными от посторонних предметов, покрытия спортивных площадок должны быть безопасны для здоровья.

В вечернее время территория учреждения образования (на поверхности земли) должна быть освещена исходя из норм освещенности. Спортивное оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особенностям обучающихся, требованиям технических нормативных правовых актов Республики Беларусь.

Безопасность при эксплуатации спортивного оборудования обеспечивается путем использования оборудования по назначению в соответствии с требованиями эксплуатационных документов организаций изготовителей.

Конструкция спортивного оборудования должна быть надежно закреплена, без острых углов и выступающих деталей, поверхность конструкций должна быть гладкой. Нижняя плоскость, непосредственно примыкающая к спортивному оборудованию, должна иметь ровную поверхность и быть очищенной от травы, бетонные основания крепления ворот, не должны выступать над поверхностью земли.

В каждом спортивном зале (приспособленном помещении для занятий организованными формами физического воспитания), обязательно наличие утвержденных руководителем правил безопасного поведения при проведении учебных, учебно-тренировочных занятий (мероприятий) определенными видами спорта, методов страховки и самостраховки, оказания первой помощи.

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения конкретного занятия организованными формами физического воспитания. Спортивный инвентарь и (или) оборудование должны храниться в специальных помещениях (снарядная, инвентарная, и т. д.). В инвентарной комнате должен быть перечень находящегося в ней спортивного инвентаря и оборудования, а также график уборки помещения и санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивного инвентаря и оборудования (чистка, выбивание и т. д.).

В помещениях физкультурно-спортивного сооружения на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай чрезвычайной ситуации. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения организованных форм физического воспитания, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -15°C и скорости движения воздуха до 3 м/с. Запрещено проведение организованных форм физического воспитания на открытом воздухе в дождливые дни и на мокрых площадках.

Влажная уборка спортивных залов учреждений образования проводится по мере загрязнения, но не реже 2 раз в день. После каждого учебного занятия полы, спортивное оборудование протираются влажным способом. На входе в спортивный зал обязательно размещение графика влажной уборки и проветривания.

С целью предупреждения травм педагогический работник, проводящий организованные формы физического воспитания (на свежем воздухе), обязан перед началом учебного занятия (мероприятия) осмотреть плоскостные спортивные площадки на предмет нахождения на них различных неровностей, выбоин и посторонних предметов и, при их наличии, принять меры по устранению (засыпка, выравнивание, уборка и т. д.).

1.5.1. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Умение разрабатывать индивидуальные программы профилактики и оздоровления, совершенствовать их в зависимости от достигнутых показателей является главным результатом обучения здоровьесбережению и может выступать в качестве зачетного требования по дисциплине «Физическая культура».

Такое умение позволяет обеспечить:

- реализацию личностных мотивов и потребностей студента в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- включение личностного опыта студента в образовательный и оздоровительный процессы;
- осуществление процессов физической подготовки и физического самосовершенствования с учетом уровня физкультурной образованности и физического здоровья, психофизиологических, двигательных и других особенностей студентов;
- целенаправленное воздействие на имеющиеся у студента проблемы со здоровьем, физическим состоянием и подготовленностью с учетом показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
- направленность физкультурно-оздоровительной деятельности студента на самостоятельную постановку и решение познавательных, исследовательских, проектных, преобразующих и других задач;

- фундаментальность формирования физкультурных знаний, практических умений и навыков, рефлексия и расширение личностного опыта здоровьесбережения;

- изменение функциональной позиции преподавателя физической культуры с информационно-контролирующей на координационно-консультационную, что содействует развитию инициативности, самостоятельности и познавательной активности студентов.

При планировании индивидуальных занятий по физическому воспитанию как студентам, так и преподавателям, оказывающим им методическую помощь, важно учитывать следующие аспекты:

- периодичность динамики умственной работоспособности студентов в процессе обучения содержит различные волнообразные, в том числе и максимальные в сессионный период, нагрузки. Это является существенным фактором при подборе средств и методов физической культуры и спорта, соответствующих на данный момент деятельности студента;

- использование самостоятельных занятий не должно быть противопоставлено другим формам организации занятий. Это основано на принципе единства и тесной взаимосвязи самостоятельных занятий и специализированных нагрузок. Естественно, что для студентов-спортсменов подбор средств для индивидуальных самостоятельных занятий связан с более широким кругом задач и требований, чем у студента, не занимающегося конкретным видом спорта;

- при планировании индивидуальных самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать уровень физкультурной образованности и возможность осуществления ими личного самоконтроля своего физического и функционального состояния;

- планировать индивидуальные самостоятельные занятия следует с учетом благоприятных периодов, обеспечивающих выраженный эффект повышения работоспособности и снятия утомления. Так, в период вработывания (утренние часы) используются упражнения малой интенсивности, а в вечерние часы предпочтительнее нагрузки большей интенсивности. Физические упражнения и вспомогательные виды спорта в данном случае могут быть различными – от беговых и координационных упражнений до скоростно-силовых с высоким уровнем двигательной активности;

- самостоятельные занятия студента должны контролироваться преподавателем, осуществляющим методическое руководство. При этом суть контроля заключается в определении совместимости самостоятельных занятий с другими формами физического воспитания при учете направленности занятий, обеспечения профилактических мер в сессионный период, сохранения уровня тренированности.

Нередко студенты выбирают дополнительные средства для решения более узких задач в спортивной подготовке, например, для совершенствования

координационных способностей, решительности и смелости, повышения устойчивости к неблагоприятным экологическим факторам окружающей среды и т. д. Такой выбор обусловлен, в первую очередь, существующими потребностями и особенностями жизнедеятельности студентов.

Самостоятельные занятия – это направленные процесс подготовки со многими составными компонентами. Поэтому самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания студента, его способностью к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов их решения. В практике высшей школы самостоятельность в физическом воспитании приобретает все более широкий смысл и охватывает самые разносторонние параметры процесса обучения на основе взаимодействия с ними:

- самостоятельность – самообразование; – самостоятельность – состязательность;
- самостоятельность – самоконтроль;
- самостоятельность – самоуправление;
- самостоятельность – междисциплинарность, комплексность – деятельности; – самостоятельность – индивидуальная работа и др.

Схематически самостоятельность физического воспитания в одном виде (способе, характере) может быть представлена в любом другом виде деятельности. Главным условием для этого является осознание студентом сущности физической культуры и спорта и их значимости для жизни и профессиональной деятельности.

Исходя из возможностей самостоятельного применения умений и навыков студентами, интерес представляют виды физических упражнений, виды спорта, способы самоконтроля и т. п., не требующие углубленных профессиональных знаний теории и методики физической культуры, анатомии, физиологии человека, спортивной медицины.

Специалисты физической культуры, как правило, рекомендуют доступные физические упражнения «пожизненного» характера, с помощью которых можно провести индивидуальное тестирование уровня физической подготовленности.

Выполнение необходимого двигательного режима (двигательной активности) предполагает использование всех форм физического воспитания. Поэтому для определения количества времени по отдельным дисциплинам (видам физических упражнений) с учетом развития физических качеств целесообразно применять дифференцированный подход.

Суть данного подхода заключается в определении средних арифметических величин конкретной (например, легкоатлетической) программы с целью коррекции и уточнения необходимого количества времени на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Положительным моментом вышеназванного подхода является взаимосочетание нескольких форм физического воспитания – обязательных академических

занятий с объемом 4 часа в неделю, дополнительных и самостоятельных занятий.

При планировании самостоятельных занятий необходимо учитывать временные периоды, учебную нагрузку, состояние здоровья, уровень подготовленности, а также отдельные специфические для студента особенности его отношения к средствам физической культуры и спорта.

К примеру, студенту предлагаются самостоятельные занятия на весенний период (март, апрель, май), которые состоят из двух частей.

1. Организационно-методическая. Суть ее в соблюдении следующих необходимых условий для занятий:

- заниматься в удобное для студентов время, но не реже 2–3 раз в неделю;
- не рекомендуется заниматься физическими упражнениями сразу после приема пищи или перед сном;
- занятия начинать с разминки, состоящей из ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений;
- занятия заканчивать расслабляющими и восстановительными упражнениями;
- целесообразно использование водных процедур.

2. Практическая. Состоит из комплекса упражнений, в содержание которого входят: бег (максимально быстрый, или с ускорениями 30–35 м, или бег на месте); наклоны туловища к прямым ногам; сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине (мужчины), поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой» (женщины); прыжки со скакалкой; упражнения на гибкость.

Дозировка нагрузки при выполнении упражнений зависит от функционального состояния организма и может изменяться.

При самостоятельном тестировании собственных показателей физической подготовленности студентам рекомендуются упражнения и способы их выполнения, адекватные развитию двигательных способностей.

Так, для диагностики скоростных способностей можно использовать бег на месте с высоким подниманием бедра, челночный бег и др.; для силовых способностей – разновидности висов на перекладине (с отягощением, на обеих руках, на одной руке), подтягивание, статическое усиление и др.; для выносливости – бег, кросс по пересеченной местности, бег на месте в заданном режиме и др.

Все приведенные выше физические упражнения оцениваются пространственно-временными показателями и являются одним из объективных способов контроля за физической подготовленностью.

Обязательным требованием обучения студента является его сознательная регуляция в оптимизации своей деятельности, в умении самостоятельно, на осознанном уровне выполнять и оценивать свои действия, результаты в соответствии с целями и установками. Поиск самостоятельного ответа на

сложный вопрос требует от студента умения альтернативно выбирать оптимальный вариант (варианты) из существующих.

1.6. Футбол в системе физического воспитания студентов

1.6.1. Характеристика вида спорта

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т. д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и

навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства.

Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта.

История развития футбола в мире и Республике Беларусь.

Древняя игра в мяч. В летописях династии «Хань», которым уже 2000 лет, встречается первое в истории упоминание об игре, схожей с футболом. Итак, можно сказать, что родоначальником футбола был Древний Китай. Когда Япония подавала заявку на проведение чемпионата мира в 2002 году, среди ее аргументов был и такой любопытный факт, что еще четырнадцать веков назад в этой стране играли в «кеннат» – игру в мяч, чем-то похожую на современный футбол. Конечно, за несколько веков правила игры сильно изменились, но факт остается фактом: разновидности игры, которую мы теперь называем футболом, существовали у многих народов на протяжении целых веков, причем игры эти остались одним из любимых развлечений.

Древняя Греция и Древний Рим не были исключением. Вот как «Поллукс» описывает римскую игру «гарпастум»: «Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии (эти линии, вероятно, можно соотнести с линиями ворот). За эти линии полагается занести мяч, причем совершить он должен подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды». Исходя из этого описания, можно сделать вывод, что «гарпастум» был предшественником и регби, и футбола.

В Британии игра в мяч начиналась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. Обычно соревнование начиналось на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причем «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговоренное место неподалеку от центра города.

Игра проходила жестко, грубо и нередко опасно для жизни играющих. Когда толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причем это был даже необязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. А в Честере ногами пинали и вовсе «жуткую вещицу». Здесь эта забава произошла от игр в честь победы над данами, так что вместо мяча приспособлялась голова кого-то из побежденных.

Мировое распространение футбола. С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты «привили» свои любимые виды спорта – крикет и футбол по всему миру.

Местное население постепенно входило во вкус, и футбол набирал популярность во всем мире. К концу XIX века футбол буквально вторгся в Австрию. В Вене в то время существовала большая британская колония. Причем, ее влияние было настолько сильным, что два старейших австрийских клуба носили английские названия «Первый венский футбольный клуб» и «Венский футбольный и крикетный клуб». Из этих клубов потом образовалась знаменитая «Аустрия».

В «Венском крикетном» играл Хуго Майзль, который впоследствии занял пост секретаря Австрийской футбольной ассоциации. Он вспоминал, что первая в Австрии игра по настоящим футбольным правилам состоялась 15 ноября 1894 года. Это был матч между «Крикетчиками» и «Веной», который закончился убедительно победой «Крикетчиков».

В 1897 году М. Д. Николсон был назначен на должность в венском офисе компании «Томас Кук и сыновья». Он проявил себя, как самый яркий и знаменитый английский игрок в истории австрийского футбола и стал первым секретарем Футбольного союза Австрии.

Введение единых футбольных правил. Регламент и порядок этой когда-то неорганизованной «дикой» игры определился в комнатах частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа.

Почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие – категорически отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то – нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было строго запрещено.

Иными словами, английский футбол пребывал в хаотическом состоянии. И в 1846 году была предпринята первая серьезная попытка унифицировать свод футбольных правил. Х. де Уитон и Дж. С. Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил.

Формирование футбольной ассоциации. Футбольная ассоциация Англии была основана в октябре 1863 года. Ее основанию предшествовала встреча представителей всех ведущих английских футбольных клубов в лондонской таверне «Вольные каменщики» на Грейт-Куин-стрит. Цель встречи определялась как «учреждение единой организации и установление конкретного свода правил».

Первые матчи на территории Беларуси. Первые на территории Беларуси футбольные матчи, информация о которых документально подтверждена, прошли летом 1911 года, когда в различных печатных изданиях были опубликованы отчеты о матчах, сыгранных по правилам футбола, полноценными составами на подготовленных площадках, с арбитром и в

присутствии зрителей. По сообщению газеты «Гомельское слово» № 51 за 1911 год: «Футбольный матч, организованный в воскресенье 31 июля гомельскими любителями-футболистами, прошел очень живо и интересно. Играли полными партиями (11 против 11 человек) – ченкавцы против гомельчан».

Уже в 1911 году гомельчане провели розыгрыш первенства города. Победу в первенстве города одержала «Первая гимназическая футбольная команда». В августе 1911 г. состоялись матчи между командами железнодорожных станций Погодино и Барановичи. В этом же году в Могилёве в типографии местного губернского правления были отпечатаны первые «Правила игры» по футболу.

Возрождение футбола. После первой мировой и гражданской войн началось возрождение футбола в Белоруссии. Уже в 1922 году прошло первое неофициальное первенство БССР по футболу.

В апреле 1927 прошел первый официальный чемпионат БССР по футболу.

А в следующем году впервые была сформирована сборная БССР, которая в период с 1928 по 1979 год приняла участие в футбольных турнирах Всесоюзной спартакиады, I и VII летних Спартакиад народов СССР, а также в ряде товарищеских матчей с национальными сборными других стран, сборными союзных республик, спортивных объединений и т. д.

До 1991 года белорусские клубы участвовали в различных лигах чемпионата СССР. Лучший результат – победа в чемпионате страны минского «Динамо» в 1982 году под руководством Эдуарда Малофеева.

Современность.

В 2008 году футбольный клуб «БАТЭ Борисов» достиг небывалых для Беларуси высот – клуб пробился в групповую стадию Лиги чемпионов, сыграв в группе с мадридским «Реалом», туринским «Ювентусом» и санктпетербургским «Зенитом». Не став мальчиками для битья, борисовчане взяли 3 очка (3 ничьи), что по белорусским меркам того времени было очень много.

В 2012 г. «БАТЭ Борисов» выиграл у «Баварии» (Мюнхен) со счетом 3:1, отобрав у них 3 очка.

Наилучший результат сборная Беларуси показала в феврале 2011 года, когда команда заняла в рейтинге ФИФА 36-е место. Однако белорусская сборная ни разу не попадала на чемпионаты мира или Европы.

Международные федерации футбола

Международная федерация футбола, сокращенно FIFA, в русской транслитерации – ФИФА – главная футбольная организация, являющаяся крупнейшим международным руководящим органом в футболе, минифутболе и пляжном футболе. Штаб-квартира ФИФА находится в швейцарском городе Цюрихе.

Под эгидой ФИФА проходят все футбольные турниры всемирного масштаба, в числе которых чемпионат мира ФИФА, аналогичный турнир среди

женщин, молодежные и юношеские турниры, Кубок конфедераций и клубный чемпионат мира.

Высшим органом организации является Конгресс ФИФА, в который входит каждая футбольная федерация ассоциации. С момента основания союза в 1904 году проводилось всего 66 сессий конгрессов ФИФА, но сейчас, как правило, они проходят один раз в год, помимо этого, с 1998 года начата практика проведения внеочередных сессий Конгресса. Решение съездов тесно связаны с уставом, их применением и руководящими должностями ФИФА. Только конгресс может проводить изменения в устав ФИФА, также на сессиях утверждаются годовые отчеты, проходят решения о принятии новых национальных ассоциаций и проводятся выборы. На конгрессе проходят выборы президента ФИФА, ее генерального секретаря и других представителей исполнительного комитета организации на следующие несколько лет. Также выбираются места проведения будущих чемпионатов мира по футболу. Каждая национальная футбольная ассоциация имеет только один голос, независимо от своих размеров или футбольного влияния.

Президент и генеральный секретарь являются главными чиновниками ФИФА, отвечающие ежегодно за работу организации, которая осуществляется совместно генеральным секретарем со своими 280 участниками союза. Исполнительный комитет ФИФА под представительством президента организации является основным органом принятия решений между конгрессами. По всему миру организационную структуру ФИФА также составляют из нескольких других органов союза, введенные исполнительным комитетом или созданные Конгрессом в качестве постоянных комитетов. Среди этих органов финансовый комитет, дисциплинарный комитет, судейский комитет и так далее.

Кроме того, по всему миру учреждены президенты, исполнительный комитет, конгрессы и т. д. в шести конфедерациях ФИФА, призванные следить за игрой в разных континентах и регионах мира. Континентальные конфедерации предусмотрены в уставах ФИФА.

Список региональных объединений выглядит следующим образом:

- АФК – Азиатская конфедерация футбола – Азия и Австралия;
- КАФ – Африканская конфедерация футбола – Африка;
- КОНМЕБОЛ – Южноамериканская футбольная конфедерация – Южная Америка;
- КОНКАКАФ – Конфедерация футбола Северной, Центральной Америки и стран Карибского бассейна – Северная Америка и Центральная Америка;
- ОФК – Конфедерация футбола Океании – Океания;
- УЕФА – Союз европейских футбольных ассоциаций – Европа.

Необходимость в создании единой организации для управления всем мировым футболом стала очевидной в начале XX века с увеличением количества и популярности международных футбольных соревнований. Четыре футбольные ассоциации Великобритании скептически отнеслись к такой

необходимости, в итоге ФИФА основали представители семи континентальных европейских стран (Франция, Бельгия, Дания, Испания, Нидерланды, Швейцария, Швеция). ФИФА была основана в Париже 21 мая 1904 года; именно место основания стало причиной того, что в общепринятых полном и сокращенном названиях используется французский язык. Первым президентом ФИФА стал француз Робер Герен.

Первые соревнования под эгидой ФИФА были проведены в 1906 году – впрочем, особого успеха в организации состязаний ФИФА сразу не достигла. Этот факт в сочетании с рядом экономических факторов привел к замене Герена на посту президента Дэниелом Вулфоллом из Англии, который к этому моменту уже был членом ассоциации. ФИФА перестала быть сугубо внутриевропейской организацией с принятием в ее ряды Ассоциации футбола ЮАР в 1909г,

Ассоциации футбола Аргентины в 1912 и Федерации футбола США в 1913 году.

1.6.2. Вид спорта на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, Всемирных универсиадах

Футбол как вид спорта впервые появился на летних Олимпийских играх 1900 в Париже. Три клуба из Франции, Бельгии и Великобритании провели две игры. Сначала французский «Унион Франс де Спортс Атлетик» обыграл команду Брюссельского свободного франкоязычного университета из Бельгии со счетом 6:2 и затем встретился с британским «Аптон Парком». Британцы победили французов со счетом 4:0 и были провозглашены первыми олимпийскими чемпионами. Франция стала второй командой, Бельгия третьей.

Также три команды играли в футбол и на следующих Олимпийских играх 1904 в Сент-Луисе. В турнире участвовали канадский клуб «Галт» и две американские команды: «Сент-Роуз Периш» и сборная старшей школы колледжа христианских братьев. Канадцы обыграли обе американские команды и стали чемпионами, а США получили серебряные и бронзовые медали.

В настоящее время Международный олимпийский комитет считает оба этих соревнования частью официальных программ Олимпийских игр, в то время как FIFA и IFFHS причисляют их к показательным соревнованиям и не включают их в статистику.

В 1904 году была основана Международная федерация футбола, и со следующих летних Олимпийских игр 1908 в Лондоне эта организация управляла футбольными соревнованиями на Олимпийских играх. С тех пор в футбольном турнире участвуют только национальные сборные команды и только по одной команде от страны (единственным исключением было участие двух команд от Франции на Играх 1908). Также в качестве формата соревнований была введена «олимпийская система» с раундами в один матч на выбывание и принято решение, что участвовать в турнире могут только игроки-любители.

Вплоть до 1930 года, когда был проведен первый чемпионат мира по футболу, олимпийский футбольный турнир был важнейшим международным соревнованием по этому виду спорта, однако из-за запрета на участие в нем профессиональных игроков этот статус перешел чемпионату мира. ФИФА официально признает Олимпийские турниры 1924 и 1928 годов «чемпионатами мира среди любительских сборных», то есть непосредственными предшественниками современного Кубка мира.

С летних Олимпийских игр 1960 был изменен формат соревнований и ограничено число участников. С того момента 16 команд были разделены на четыре группы по четыре сборные и проводили внутри своих групп по матчу друг с другом. Лучшие страны из своих групп выходили в плей-офф.

Профессиональным игрокам было разрешено выступать с летних Олимпийских игр 1984 в Лос-Анджелесе, но только представителям Азии, Африки, зоны КОНКАКАФ и Океании. Полностью запрет был снят в 1992 году, и тогда же было введено частичное возрастное ограничение для игроков – они должны быть не старше 23 лет. С 1996 года в каждой команде могут играть три футболиста любого возраста, остальные должны быть не старше 23 лет.

Футбол присутствует в программе летних Универсиад с 1979 года. В 1979 году футбол не был официальным спортом. В 1985 году был признан его официальный статус. С 1993 года в программу был включен женский футбольный турнир.

Выдающиеся спортсмены

Лев Яшин. Советский футболист Лев Яшин, возможно, является лучшим голкипером всех времен и народов. Он был героем, причем не только для поклонников футбола, но и для большинства советских граждан. Благодаря ему советская команда получила золотую медаль на Олимпийских играх 1956 года, кроме того, Яшин добился признания своей команды, стал трехкратным победителем Кубка мира, обладателем звания «лучший голкипер XX века».

Мишель Платини. Выдающийся французский футболист, который сыграл 72 матча, забив 41 гол. Мишел Платини является одним из лучших игроков Европы, равно как и обладателем звания чемпиона Европы. Он сумел прославиться не только своими голами, но и пасами, равно как и игрой в команде.

Рональдо. Является вторым по значению футболистом в Бразилии после Пеле. Его прозвище «Феномен», что говорит о его игре. Он играл за такие команды, как Cruzeiro, Eindhoven, Barcelona, Inter Milan, Real Madrid и AC Milan. Неоднократный обладатель многих чемпионских титулов, наград и званий. Играл в составе чемпионских команд, получивших главную награду чемпионата мира в 1998 и 2002 годах.

Франц Бекенбауэр. Немецкий футболист, который изобрел особый вид атаки. Благодаря этому, плюс своим способностям, быстро стал узнаваем, и в конце концов стал капитаном своей команды, которая получала Кубок мира в 1974 и 1990 годах. Играл большую часть времени за Bayern Munich, и эта команда действительно была командой чемпионов своего времени. Назван

лучшим футболистом Европы в 1972 и 1976 годах. Является лучшим футболистом Германии всех времен, равно как и одним из наиболее узнаваемых футболистов всего мира.

Диего Марадона. Живая икона Аргентины. Как футболист, он привел свою команду к новым высотам, и до сих пор является героем для фанатов спорта. Его прозвище "San Diego", то есть Святой Диего, отображает отношение к Марадоне поклонников спорта. К сожалению, он увлекся наркотиками, что спровоцировало раннее завершение карьеры этого, без сомнения, великого спортсмена. Тем не менее Марадона является одним из самых известных футболистов XX века.

Зенедин Зидан. Его прозвищем стало простое «Зизу», и этот французский футболист полностью отвечает этому прозвищу – он такой же легкий и быстрый, он вроде как здесь, и вот он уже в другом месте. Зидан является обладателем огромного количества наград и званий. Зидан смог получить Золотой Мяч в 1998 и 2006. Особо благодарна ему французская команда была в 1998 году, когда благодаря двум голам Зидана его команда заполучила Кубок мира, победив Бразилию.

Пеле. «Черная Жемчужина» футбола, этот футболист является лучшим. Не просто лучшим, а самым лучшим, невероятно эффективным игроком, который за всю карьеру забил 1280 голов. Ни одному футболисту больше не удавалось подобного. Кстати, Пеле официально признан Атлетом Века, что, согласитесь, весьма выдающееся достижение. Пеле успел побывать даже министром спорта, в своей стране, Бразилии. Министром он был три года – с 1995 по 1998.

Медальные достижения белорусских футболистов в составе сборной СССР на международной арене.

В 1980 году на Олимпийских играх в Москве *Александр Прокопенко* стал бронзовым призером в составе сборной команды Советского Союза по футболу.

В 1988 году олимпийским чемпионом в Сеуле стал российский футболист, уроженец Гродненской области, воспитанник [МОГИЛЁВСКОЙ СДЮСШОР-7](#), играл в Могилёве, Гомеле и Минске, но в момент попадания в сборную СССР представлявший московский «Локомотив» Сергей Горлукович.

В 2011 году на [молодежном чемпионате Европы сборная Беларуси](#) заняла третье место, и таким образом олимпийская сборная страны впервые стала участницей [летних Олимпийских игр в Лондоне](#) в 2012 году.

Достижения белорусских футболистов, выступающих в отечественных и зарубежных клубах.

Воспитанник минского «Динамо» *Александр Глеб* – один из самых известных в Европе белорусских футболистов первого десятилетия XX века. Пятикратный чемпион Беларуси в составе «БАТЭ», шестикратный обладатель звания лучшего игрока республики начал европейскую карьеру в немецком «Штутгарте». После удачных выступлений в немецком середняке Глеба заметил гранд английского футбола – лондонский «Арсенал». За 89 игр в

составе команды полузащитник забил 7 мячей и стал первым белорусом, сыгравшим в финале Лиги чемпионов. Впрочем, «Арсенал» уступил «Барселоне» в финале 2006 г. По иронии судьбы, главный титул европейского клубного футбола покорился Глебу позднее именно в составе «Барселоны», куда игрок отправился в 2008 г. За три года в составе испанского гранда белорус принял участие только в 19 матчах, зато помимо Лиги чемпионов выиграл чемпионат и Кубок Испании.

В составе национальной сборной Глеб провел 77 матчей и забил 7 мячей.

Закончил карьеру в 2020 году.

Игрок поколения Александра Глеба, также начинавший свою карьеру в борисовском «БАТЭ». *Виталий Кутузов* в 2001-м перешел в итальянский «Милан». Ходит красивая легенда, что трансфер оформили прямо в перерыве матча БАТЭ – «Милан». Мол, игра нападающего так покорила итальянцев, что они решили не откладывать покупку в долгий ящик.

Но, по уже заведенной традиции, закрепиться в основе у Виталия не получилось. Далее его отдали в аренду в португальский «Спортинг», где Кутузов играл в паре с тем самым Криштиану Роналду. Далее Виталий вернулся в Италию, где выступал в скромных командах, однако достаточно успешно и регулярно. Завершение карьеры получилось не столь радужным. В 2012-м белоруса отстранили за участие в договорных матчах.

Валентин Белькевич – это символ сборной, которая была близка к выходу на чемпионат мира-2002. «Мозг» команды, способный в одиночку решить исход игры одним точным действием. Прирожденный плеймейкер, «дирижер» игры, техничный футболист, который редко нарушал правила. Штатный исполнитель стандартных положений, при их исполнении забивал немало голов. Его называют лучшим футболистом в истории суверенного белорусского футбола. Белькевич провел блестящую клубную карьеру. Наибольший след оставил в минском «Динамо» (1992–1996 гг.) и в «Динамо» Киев (1996–2007 гг.). За минский клуб футболист провел 131 матч, забив 54 гола, за киевский провел 224 игры и забил 51 гол. При этом Белькевич был неотъемлемой частью легендарного состава киевского «Динамо», который представлял серьезную силу в европейском футболе и в 1999 г. довел клуб до полуфинала Лиги чемпионов. В еврокубках футболист провел 67 матча и забил 12 голов. К сожалению, жизнь футболиста оборвалась летом 2014 г. – у него оторвался тромб. Ему был всего 41 год.

Бывшего капитана сборной Беларуси *Сергея Гуренко* поставим на позицию опорного полузащитника. С натяжкой, но футболиста можно назвать представителем топ-уровня. В 2000-х он был незаменимым в московском «Локомотиве». Тогда команда представляла серьезную угрозу в Европе, громила миланский «Интер» и выходила в плей-офф Лиги чемпионов. Позже футболиста заметил Фабио Капелло, и Гуренко перешел в итальянскую «Рому», где играл в одном составе с такими легендами, как Кафу, Кандела и Алтаир. В Италии он поиграл также за «Парму» и «Пьяченцу», а также выступал в испанской «Сарагосе». Футболист обладал замечательными физическими

данными и большую часть карьеры провел на левом фланге защиты, а со временем переквалифицировался в «опорника». У собственных ворот Гуренко так крепко цеплялся за мяч, что далеко не каждый нападающий даже топ-уровня мог с ним справиться.

На позиции левого полузащитника здорово смотрелся *Максим Ромащенко* – легенда белорусского футбола, пик карьеры которого пришелся на конец 90-х – начало 2000-х гг. Настоящий трудяга, который каждый матч оставлял все силы на поле – все моменты отрабатывал до конца, имел отличную скорость, блестяще играл на обострение, имел прекрасный удар и «чувство гола». О его способностях красноречиво говорит и статистика: в 64 матчах за сборную он забил 20 голов. Что касается клубной карьеры, она была не менее результативной: за 61 игру за турецкий «Газиантепспор» футболист забил 20 голов, за 26 игр в московском «Торпедо» – 15 голов. Успел футболист себя прекрасно проявить и в московском «Динамо», и в турецком «Бурсаспоре». Ромащенко является автором одного из самых зрелищных голов в истории сборной Беларуси. Причем футболист поразил ворота самого Буффона. Это произошло во время матча против сборной Италии в рамках отбора к чемпионату мира-2006.

В центре полузащиты заслужил место рекорсмен среди белорусских футболистов игрок сборной СССР *Сергей Алейников*. Алейников провел 73 матча за главную команду Советского Союза, при этом принял участие во всех матчах на чемпионатах мира в 1986 и 1990 гг. Без замен. Это был стилиобразующий игрок в команде легендарного Валерия Лобановского, которая в то время являлась одним из фаворитов всех крупных турниров. Футболист является чемпионом СССР 1982 г. в составе минского «Динамо», с 1989 г. провел сезона за туринский «Ювентус», отметившись тремя голами в Серии А. Энциклопедия «Российский футбол за 100 лет» [рассказывает](#) про Алейникова следующее: «Один из сильнейших полузащитников страны 1980-х. гг. Отличался широким диапазоном действий, умелой позиционной игрой. Хорошо технически подготовленный, трудолюбивый, Алейников полезно действовал в подыгрыше партнерам, владел сильным ударом из-за штрафной».

Сергей Гоцманов – бывший советский футболист, играл на позициях полузащитника и нападающего. Родился в деревне Карасун, Казахстан. Сергей начал карьеру в минском «Динамо» в 1977 году. Затем один сезон провел в Бресте, а в 1979-м вернулся в Минск, где продолжил выступления за «Динамо». Клубу Гоцманов отдал 11 лет. Стал чемпионом СССР 1982 года и бронзовым призером 1983 года. Четырежды его признавали футболистом года в Беларуси. В 1988 году Гоцманову присвоили звание мастера спорта международного класса. Покинув «Динамо» в 1990-м, Сергей играл за команды из разных стран, среди которых были английские «Брайтон энд Хоув Альбион», «Саутгемптон», немецкий «Галлешер», американская «Миннесота Тандер». С 1993 по 1996 год защищал цвета «Динамо-93». Гоцманов провел 6 матчей в составе олимпийской сборной СССР и 31 матч в составе первой национальной сборной. В 1988 году завоевал серебряную медаль чемпионата Европы в ФРГ. Также Сергей принял

участие в 3 матчах сборной Беларуси. После завершения выступлений за «Миннесоту» остался жить в США.

Андрей Зыгмантович – известный в прошлом советский и белорусский футболист, чемпион СССР 1982 года в составе минского «Динамо», мастер спорта СССР, лучший футболист Беларуси 1992 и 1994 годов. Родился 2 декабря 1962 года в Минске. Футбольные азы постигал в минской СДЮШОР-5. В 1981 году началась профессиональная карьера Зыгмантовича, когда он был принят в первый состав «Динамо». Лишь спустя год Андрей праздновал с командой золотые медали чемпионата СССР. В общей сложности в минском «Динамо» футболист провел 10 лет, сыграв в 262 матчах, забив 20 мячей. В сезон 1991/92 полузащитник защищал цвета голландского «Гронингена», откуда ушел из-за разногласий с руководством. Затем на короткое время вернулся в Минск, а в начале 1993 года подписал соглашение с испанским «Расингом», который выступал тогда в Сегунде. В дебютном сезоне игрок не часто появлялся на поле, но тем не менее внес вклад в завоевании клубом места в элите. До 1996 года Андрей провел за «Расинг» 87 матчей, забил 1 гол. В 1984 году Зыгмантович принял участие в одном матче олимпийской сборной СССР. С 1984 по 1990 выступал за главную команду страны. С 1994 по 1996 год провел 9 матчей в составе сборной Беларуси.

1.6.3. Техника безопасности, правила поведения, профилактика травматизма на занятиях футболом

Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т. д.).
3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
3. Провести разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.6.4. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях

Ушибы. Как в игре, так и во время тренировки партнер может случайно ударить по ногам. Если ушиб сильный, нужно прекратить занятие. Место ушиба можно обильно полить водой – это снимет болевые ощущения. Еще лучше – приложить что-нибудь холодное, например, бутылку с водой или холодный металлический предмет. Можно немного помассировать место ушиба холодным предметом – это предотвратит сильный отек. Придя домой, можно нанести на место ушиба подходящую мазь.

Ссадины, кровотечения, раны. Любое повреждение кожи – это вероятность попадания инфекции, поэтому сразу необходимо промыть рану водой и перекисью водорода. По краям рану обработать йодом. Нельзя обрабатывать йодом саму рану. Если рана не глубокая, после обработки можно на время приложить салфетку или использовать лейкопластырь. Если кровотечение сильное, после обработки раны необходимо наложить тугую повязку. Но для начала следует остановить кровотечение. Даже небольшая потеря крови приводит к ухудшению самочувствия, вплоть до потери сознания.

Кровь из носа. Даже несильный удар по носу может привести к кровотечению. Если это случилось, то нельзя: запрокидывать голову назад; ложиться на землю или скамейку. Пострадавшего необходимо усадить и рекомендовать ему прижать ноздрю сбоку, чтобы остановить кровотечение. Если такой способ не помогает, можно остановить кровотечение с помощью тампона: свернуть из бинта или ваты тампон, смочить его в перекиси водорода

и вставить в ноздрю, из которой идет кровь. К переносице можно приложить что-нибудь холодное.

Растяжения. Боль при растяжении несильная. Если растяжение произошло в области сустава, необходимо туго перебинтовать это место эластичным бинтом. Дома на травмированную область необходимо нанести подходящую мазь.

Следует учесть, что растяжения происходят из-за того, что мышцы недостаточно эластичны или плохо разогрелись. Растяжение можно перепутать с трещиной кости возле сустава. Во избежание этого необходимо своевременно обратиться к врачу.

Вывих. Определить вывих несложно. Если сустав необычно выпирает – это вывих. Боль при вывихе очень сильная, сустав неподвижен. Первое, что нужно сделать, – обездвижить конечность. Руку фиксируют повязкой – подойдет бинт, спортивная куртка или футболка. Если вывихнут голеностопный сустав, ногу не фиксируют, просто на нее нельзя наступать. Пострадавшего нужно доставить в травмапункт, а лучше – вызвать скорую помощь. Вправлять вывих самостоятельно нельзя.

Перелом. Определить его без рентгеновского снимка часто невозможно. Если конечность болит и выглядит деформированной, есть движение в необычном месте, плохо шевелятся или вообще не двигаются пальцы, это может быть перелом. В первую очередь надо зафиксировать конечность с помощью шины. Обычно берут две палки и туго стягивают бинтом. Это делают для того, чтобы предотвратить смещение сломанной кости, иначе она может повредить окружающие ткани, и перелом будет дольше заживать. После этого нужно вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в больницу.

Потеря сознания. Ее причины могут быть разными – от столкновения игроков до солнечного удара. В случае перегрева человека, потерявшего сознание, необходимо перенести в тень. Если игрок потерял сознание после столкновения или падения, лучше не трогать его – у него может быть травма. Необходимо уложить пострадавшего на спину, под ноги положить одежду или рюкзак, чтобы приподнять их. Голову следует повернуть на бок, чтобы язык не запал и не перекрыл дыхательные пути, а также чтобы рвотная масса не попала в горло. При потере сознания нельзя хлопать человека по щекам, лучше кончиком ногтя большого пальца чуть-чуть надавить на точку под носом, в складке под верхней губой. Если пострадавший очнулся, но его состояние остается плохим в течение 10 минут – он бледен и плохо себя чувствует, то следует вызвать скорую помощь. Если игроки столкнулись головами, пострадавшему все равно нужно обратиться в больницу – может быть диагностировано сотрясение мозга.

Перегрев. В очень жаркую погоду желательно не тренироваться. Лучше перенести занятия на утро или вечер. В жару тренироваться можно в головном уборе – кепке с мягким козырьком или бандане. Признаки солнечного удара – вялость, слабость, тошнота, шаткая походка, рвота, потеря сознания. Нужно немедленно перенести пострадавшего в тень. Голову обильно полить водой,

затем смочить полотенце или футболку и положить на голову. Следует ослабить давление на живот, спустив шорты или брюки.

Действия в экстремальных ситуациях

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1.6.5. Организация и проведение соревнований

Соревнования по спортивным играм имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях спортивными играми и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности спортсменов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

Значимость соревнований определяется и тем, что они приучают спортсменов к спортивной борьбе, к проявлению волевых усилий в стрессовых ситуациях. В тренировке не всегда удается создать обстановку, приближенную к соревновательной. В соревновании же полнее используются рабочие потенциалы организма спортсмена (соревновательные эмоции и их воздействия, груз ответственности и т. п.), поэтому здесь чаще возникают особенно эффективные стимулы адаптации к высоким и максимальным нагрузкам.

Соревнования имеют воспитательное и агитационно-пропагандистское значение. Они способствуют воспитанию у игроков дисциплинированности, организованности, чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма.

Соревнования – яркое, эмоционально насыщенное зрелище. Они являются прекрасным досугом для многомиллионной армии болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия спортсменов, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

Положение о соревнованиях – это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел такого

положения должен быть тщательно продуман и четко изложен, ни один его пункт не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнований.

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Руководство проведением соревнования.
3. Сроки и места проведения.
4. Участники соревнований.
5. Условия проведения соревнований.
6. Порядок подачи протестов и их рассмотрение.
7. Порядок и условия определения победителей и призеров.
8. Награждение победителей и призеров.
9. Ответственность команд за недисциплинированные проступки игроков и ответственность администрации стадионов за поддержание порядка при проведении игр.
10. Места соревнований и требования к ним.

Спортивная организация, отвечающая за проведение соревнований, создает организационный комитет, в состав которого должно входить, как правило, несколько комиссий, в частности:

- 1) спортивно-техническая, обеспечивающая техническую часть проведения соревнований;
- 2) административно-хозяйственная, в обязанности которой входят составление сметы, размещение и питание участников соревнований и судей, аренда спортивных сооружений, подготовка спортивного инвентаря и оборудования, афиш, билетов, организация приема и отъезда спортивных делегаций;
- 3) культурно-массовая, организующая культурно-просветительскую работу с участниками соревнований и зрителями;
- 4) врачебно-контрольная, обеспечивающая врачебный контроль и медицинское обслуживание соревнований;
- 5) мандатная, решающая вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям;
- 6) судейская, обеспечивающая проведение соревнований в строгом соответствии с утвержденными правилами.

Важнейшим документов, регламентирующим проведение соревнований, являются правила их проведения. В них излагаются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсменов. Ответственными за нормальное проведение соревнований и в известной мере за конечные результаты являются судейская коллегия и судьи конкретно каждой игры.

Спортивный судья ответствен не только за качество проведения соревнования, но и в первую очередь за здоровье их участников. Он должен прежде всего безукоризненно знать правила, быть честным, объективным,

беспристрастным, решительным и в то же время уравновешенным и принципиальным человеком, пользоваться авторитетом и уважением.

Важной мерой в подготовке и проведении соревнований является организация медицинского обеспечения. На соревнованиях врач является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. В его функции входит проверка заявок с визами врачей о допуске спортсменов к соревнованиям, медицинское обслуживание участников и контроль за состоянием их здоровья при многодневных соревнованиях, за состоянием мест соревнований и т. п.

Системы проведения соревнований. Соревнования могут быть календарными и внекалендарными. К первым относятся предусмотренные календарным планом спортивных мероприятий (чемпионаты, первенства, кубок). Они наиболее ответственны, так как определяют чемпиона или обладателя кубка.

Внекалендарные соревнования (матчевые встречи, показательные, классификационные или отборочные) организуются по взаимной договоренности. Они проводятся в учебно-тренировочных целях и являются подводящими к календарным.

Для составления календаря игр нужно определить количество участвующих команд и календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр, провести жеребьевку команд.

Большинство соревнований проводятся по двум основным системам розыгрыша – круговой и с выбыванием, на которых основаны остальные.

При круговой системе розыгрыша команды встречаются друг с другом по одному разу, если соревнования проводятся в один круг, и по два раза, если они проводятся в два круга.

Такая система позволяет объективно выявить соотношение сил соревнующихся команд и определить сильнейшую. При этом устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований.

При круговой системе определяются места каждой из участвовавших команд. Побеждает та из них, которая набрала наибольшее количество очков (при равенстве очков – по другим показателям: итог личных встреч, разница забитых и пропущенных мячей и т. д.). Порядок игр устанавливается жеребьевкой команд-участниц. На основании номеров команд составляют расписание игр (календарь).

Если соревнования проводятся в один круг, то игра проходит на поле команды, которая в паре стоит первой. Если же предусмотрено два круга, то вторая игра проходит на поле другой команды.

Календарь игр по круговой системе можно составлять двумя способами.

Первый способ. Берется ближайшее к общему количеству команд, принимающих участие в соревнованиях, меньшее нечетное число и, соответственно, ему наносятся вертикальные линии.

Так, например, если это количество равно шести, чертят 5 вертикальных линий (таблица 4). Затем под ними и над ними, начиная снизу, слева направо записывают в последовательном порядке через одну линию номера команд. От них по обе стороны вертикальных линий против часовой стрелки делают запись последующих номеров участвующих команд, причем от номера под вертикальной чертой – в возрастающем, а от номера над вертикальной, чертой – в убывающем порядке.

После того как заполнены все графы, составляют расписание игр (таблица 5). Для этого попарно соединяют номера, стоящие соответственно по обе стороны вертикальной линии.

Цифры, расположенные по одну и другую стороны каждой линии, образуют между собой игровые пары, причем цифры с правой стороны от линии обозначают команды, играющие на своем поле, а с левой стороны – на поле противника.

Каждая вертикальная линия соответствует одному дню соревнований. Номера в парах, стоящие над вертикальными линиями и под ними, выписываются первыми, затем – номера в парах справа налево от вертикальной линии.

Если номера в парах стоят под вертикальной линией, то запись производится снизу вверх, если над вертикальной линией, то сверху вниз.

Цифры под линиями обозначают команды, играющие на своем поле, цифры над линиями – на поле противника.

Второй способ. Применяется тогда, когда соревнования устраиваются в одном месте и смена полей не играет никакой роли.

Последовательность игр определяется непосредственно по календарным дням. Первый номер остается на месте, а остальные передвигаются справа налево (таблица 6). Каждое передвижение номеров дает расписание одного календарного дня. При составлении календарного дня для нечетного числа команд поступают так: вместо следующего четного числа ставится ноль, а остальные номера остаются без изменений (таблица 7).

Команда, против которой стоит ноль, будет свободна от игры в данный календарный день.

Система розыгрыша с выбыванием применяется, как правило, при большом количестве участвующих команд, когда игры проводятся в короткий срок. Проигравшая команда выбывает из соревнования.

По этой системе прежде всего необходимо составить сетку на заявленное количество участвующих команд, а затем провести жеребьевку. Команда записывается в составленную сетку соответственно вытянутому ею номеру. Таким образом, встречающиеся пары определяются жребием. Сетка составляется в зависимости от количества команд. Если число команд равно 2 в какой-то степени ($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ и т. д.), то все команды начинают розыгрыш с первого круга.

Таблица 4

Календарь игр для 5 и 6 команд					
	(6) – 4			(6) – 5	
4	3	5	4	1	5
5	2	1	3	2	4
1* – (6)		2 – (6)			3 – (6)
Расписание игр для 5 и 6 команд					
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
	1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
	2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
	3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

Таблица 5

Расписание игр для 3 и 4 команд						
		1-й день	2-й день	3-й день		
		1 – (4)	(4) – 3	2 – (4)		
		2 – 3	1 – 2	3 – 1		
Расписание игр для 7 и 8 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – (8)	(8) – 5	2 – (8)	(8) – 6	3 – (8)	(8) – 7	4 – (8)
2 – 7	6 – 4	3 – 1	7 – 5	4 – 2	1 – 6	5 – 3
3 – 6	7 – 3	4 – 7	1 – 4	5 – 1	2 – 5	6 – 2
4 – 5	1 – 2	5 – 6	2 – 3	6 – 7	3 – 4	7 – 1

Таблица 6

Расписание игр для 6 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 6
3 – 4	2 – 3	6 – 2	5 – 6	4 – 5

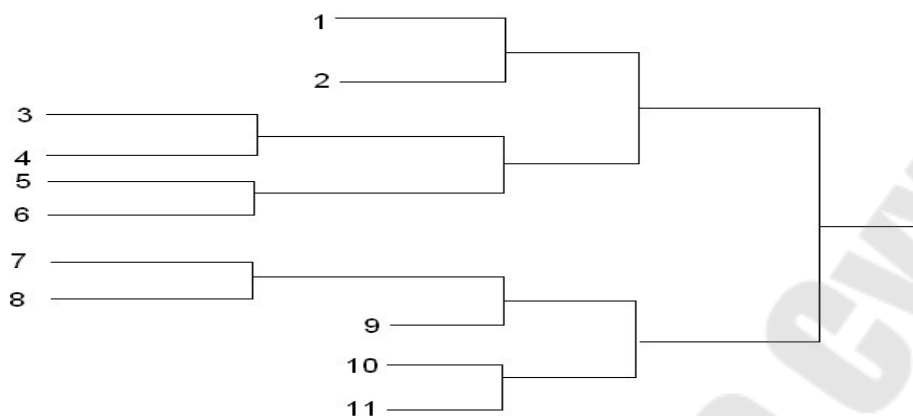
Таблица 7

Расписание игр для 7 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – 0	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	0 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 6	2 – 5	0 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 0	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	0 – 2	7 – 0	6 – 7	5 – 6

Если число команд не равно 2Π , то сетка должна быть такой, чтобы ко второму кругу осталось количество команд, равное 2Π . Следовательно, часть команд приступит к играм со второго круга, а часть - с первого.

Для определения: количества команд, начинающих игры с первого круга, рекомендуется пользоваться следующей формулой:

$K = (n - 2\Pi) \times 2$, где K – количество команд, вступающих в соревнования с первого круга; n – общее количество команд, участвующих в соревнованиях; 2Π — число 2 в степени, ближайшей к общему количеству участвующих команд.



Например (рисунок1): на участие в розыгрыше заявлено 11 команд, т. е. $p = 11$. Из 11 вычитается ближайшее меньшее число, являющееся степенью числа 2, т. е. $2^3 = 8$, и полученная разность умножается на 2, получается число участников команд 1-го круга. $K = (p - 2^3) \times 2 = (11 - 8) \times 2 = 6$.

По этой формуле определяется наименьшее кратное числу команд, где p – количество команд, 2^3 – наименьшее кратное числу команд. Если количество команд, не играющих в первый игровой день нечетное, то снизу на одну команду больше не играет.

Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводятся крайние нижние номера. При этом номера, равно как и играющие в первом круге, распределяются поровну между верхней и нижней половиной таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то число команд, вступающих в игру со второго круга, в нижней половине таблицы на единицу больше, чем в верхней, а пар, играющих в первом круге, наоборот, на единицу больше в верхней половине таблицы.

Преимущество системы с выбыванием состоит в том, что, несмотря на большое количество команд, победитель определяется в короткий срок.

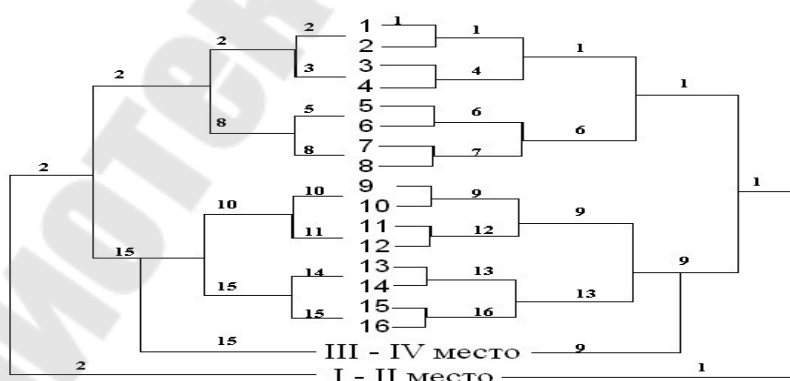


Рисунок 2 – Система розыгрыша с выбыванием

Однако существенный недостаток в том, что встречающиеся пары команд определяются жребием, и это вносит элемент случайности. Может получиться так, что две наиболее сильные команды волей жребия окажутся в одной

половине сетки. Тогда еще до финала одна из них должна выйти из дальнейшего участия в соревновании.

При этой системе обычно определяют победителя: 1-е место – победитель финала; 2-е место – команда, проигравшая финальную встречу.

Поэтому большой интерес представляет сетка, где проигравшие команды имеют шанс попасть в финал.

Эта сетка (рисунок 2) составляется следующим образом: выигравшие команды уходят вправо, а проигравшие – влево и продолжают соревнования до второго поражения. Это позволяет более объективно выявить сильнейшие команды.

По такой системе можно определить всех призеров.

Приведенная система соревнований очень удобна для проведения районных и городских соревнований, где нет разъездного календаря и командам нет необходимости выезжать на игры в другие места.

Судейская практика. Эффективность соревнований зависит от уровня их судейства. Спортивный судья – центральная фигура соревнований. Именно ему поручается проведение соревнований и выявление уровня спортивного мастерства участников. Это одновременно и организатор, и воспитатель, и представитель органов руководства и контроля. На него возложен контроль за соблюдением правил соревнований, обеспечивающих равенство условий для каждого участника. Культура и, следовательно, воспитательный эффект соревнований полностью зависят от подготовленности и компетентности судей, их стремления и умения добиться четкой организации, праздничной атмосферы спортивного соревнования.

1.6.6. Единая спортивная классификация, разрядные нормы и звания по виду спорта

Единая спортивная классификация Республики Беларусь – государственный программно-нормативный документ в области физического воспитания.

Согласно постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 г. № 61 «Единая спортивная классификация Республики Беларусь» и согласно изменениям от 9 июля 2020 г. № 26 действуют разрядные нормы и правила.

Футбол. Мужчины и женщины.

Спортивные звания МСМК присваиваются за участие в составе клубной команды Республики Беларусь в групповом турнире Лиги чемпионов или 1/8 финала розыгрыша Лиги Европы.

Спортивные звания МС присваиваются также за участие в составе:

- клубной команды Республики Беларусь, в групповом раунде Лиги Европы;
- команды, занявшей 1-е место в чемпионате Республики Беларусь или Кубке Республики Беларусь;

- команды, занявшей трижды 2–3-е место в чемпионате Республики Беларусь в течение 5 лет;

- команды, игравшей в течение трех лет подряд в финале Кубка Республики Беларусь.

Спортивные звания МС также могут присваиваться за вхождение дважды в список 22 лучших футболистов Республики Беларусь.

Спортивные звания присваиваются игрокам, которые сыграли за команду в течение сезона не менее 50 % календарных игр.

Мужчины. Кандидат в мастера спорта – участвовать в составе команды:

- занявшей 2–4-е место в чемпионате Республики Беларусь;
- в спортивных соревнованиях розыгрыша Кубка Республики Беларусь, начиная с 1/8 финала;

- ставшей победителем финальных спортивных соревнований студенческих игр Республики Беларусь;

- занявшей 1-е место в чемпионате Республики Беларусь в первой лиге;

- занявшей 1-е место в чемпионате Республики Беларусь среди дублирующих составов;

- завоевавшей Кубок Республики Беларусь среди любительских команд (региональный Кубок Республики Беларусь) при участии не менее 8 команд;

- высшей лиги в чемпионате Республики Беларусь на протяжении не менее трех лет.

I спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- в чемпионате Республики Беларусь высшей и первой лиг;

- занявшей 1–2-е место на первенстве Республики Беларусь второй лиги;

- занявшей 2–3-е место на первенстве Республики Беларусь среди дублирующих составов высшей лиги;

- занявшей 1–2-е место в чемпионатах республиканских государственно-общественных объединений и ведомств;

- занявшей 1–3-е место на республиканских юношеских спортивных играх;

- занявшей 1–3-е место на первенстве Республики Беларусь среди юниоров и юношей команд клубов высшей лиги;

- занявшей 1–2-е место в чемпионатах областей и г. Минска при участии не менее 8 команд;

- завоевавшей Кубок области (г. Минска) при участии не менее 8 команд;

- сборной Республики Беларусь (юноши до 17 лет, юниоры до 19 лет)

- участницы отборочного турнира чемпионата Европы;

- занявшей 1-е место на первенстве Республики Беларусь среди команд

ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов;

- занявшей 1-е место на Олимпийских днях молодежи;
- занявшей 1-е место на Республиканской спартакиаде школьников; – в финале Кубка Республики Беларусь среди любительских команд (регионального Кубка Республики Беларусь) при участии не менее 8 команд.

II спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- в чемпионате Республики Беларусь (вторая лига);
- занявшей 4–8-е место на первенстве Республики Беларусь среди юниоров и юношей команд клубов высшей лиги;
- занявшей 3–6-е место в чемпионатах республиканских государственнообщественных объединений и ведомств;
- занявшей 4–6-е место на Республиканских юношеских спортивных играх; – занявшей 2–3-е место на первенстве Республики Беларусь «Олимпийские дни молодежи»;
- занявшей 2–3-е место на первенстве Республики Беларусь среди команд

ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов;

- занявшей 2–3-е место на республиканской спартакиаде школьников;
- занявшей 3–4-е место в чемпионатах областей и г. Минска при участии не менее 8 команд;
- занявшей 1–3-е место в чемпионате города, района при участии не менее 8 команд;
- занявшей 1–2-е место в спортивных соревнованиях на Кубок города, района при участии не менее 8 команд;
- в финальных спортивных соревнованиях розыгрыша Кубка области (г. Минска) при участии не менее 8 команд.

III спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- занявшей 4–8-е место на первенстве Республики Беларусь «Олимпийские дни молодежи» или на республиканской спартакиаде школьников или на первенстве Республики Беларусь среди команд ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов;
- в 14 играх первенства организации физической культуры при участии не менее 8 команд.

I юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды, занявшей:

- 1–3-е место на первенстве города, области;
- 1–2-е место в международных, республиканских турнирах по футболу при участии не менее 8 команд.

II юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды, занявшей:

- 4–6-е место на первенстве города, области;
- 1–6-е место на первенстве общеобразовательной школы по упрощенным правилам (участие не менее чем в 7 играх);

– 1–3-е место на чемпионате и первенстве организации физической культуры (14 игр).

Женщины. Кандидат в мастера спорта – участвовать в составе команды:

- занявшей 2–3-е место в чемпионате Республики Беларусь;
- финальных спортивных соревнований розыгрыша Кубка Республики Беларусь;
- ставшей победителем финальных спортивных соревнований студенческих игр Республики Беларусь;
- занявшей 1-е место в чемпионате Республики Беларусь среди дублирующих составов или 1-е место в чемпионате (первенстве) Республики Беларусь среди молодежных команд;
- высшей лиги в чемпионате Республики Беларусь на протяжении не менее 3 лет.

I спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- в чемпионате Республики Беларусь высшей лиги;
- занявшей 2–3-е место на первенстве Республики Беларусь среди дублирующих составов высшей лиги или на чемпионате (первенстве) Республики Беларусь среди молодежных команд;
- занявшей 1–3-е место на первенстве Республики Беларусь среди девушек команд клубов высшей лиги;
- занявшей 1–2-е место в чемпионатах областей и г. Минска при участии не менее 8 команд;
- завоевавшей Кубок области (г. Минска) при участии не менее 8 команд;
- занявшей 1-е место на первенстве Республики Беларусь среди команд ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов;
- занявшей 1-е место на Олимпийских днях молодежи или на Республиканской спартакиаде школьников.

II спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- занявшей 4–8-е место на первенстве Республики Беларусь среди дублирующих составов или на чемпионате (первенстве) Республики Беларусь среди молодежных команд или на первенстве Республики Беларусь среди девушек команд клубов высшей лиги;
- занявшей 2–3-е место на Олимпийских днях молодежи или на первенстве Республики Беларусь среди команд ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов или на Республиканской спартакиаде школьников;
- занявшей 3-е место в чемпионатах областей и г. Минска при участии не менее 8 команд;
- в финальных соревнованиях розыгрыша Кубка области (г. Минска) при участии не менее 8 команд.

I юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды:

– занявшей 4–8-е место в чемпионатах областей и г. Минска (не менее 8 команд) или на Олимпийских днях молодежи или на первенстве Республики Беларусь среди команд ДЮСШ, СДЮШОР, РЦОП, ЦОР, групп подготовки футбольных клубов или на Республиканской спартакиаде школьников.

II юношеский спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- в первенстве города, области;
- сыгравшей в течение года не менее 8 игр на спортивных соревнованиях любого масштаба и одержавшей не менее 4 побед над командами любой квалификации, в том числе не участвовавшими ранее в спортивных соревнованиях.

Спортивные разряды КМС и I спортивный разряд присваиваются игрокам, которые сыграли за команду в течение сезона не менее 50 % календарных игр.

Спортивные разряды присваиваются за участие в спортивных соревнованиях, включенных в республиканский и местные календарные планы проведения спортивных мероприятий.

Юношеские спортивные разряды присваиваются с 10 лет.

Мини-футбол (Футзал). Мужчины и женщины. Спортивные звания МС за достигнутые спортивные результаты также присваиваются за участие в составе команды, занявшей:

- 1-е место в чемпионате Республики Беларусь при условии участия не менее 14 команд;
- дважды в течение трех лет 1-е место в Кубке Республики Беларусь.

Спортивные звания МС могут присваиваться спортсменам (спортсменкам), вошедшим по итогам спортивного сезона в список пяти лучших минифутболистов (мини-футболисток) Республики Беларусь.

Спортивные звания МС за достигнутые результаты на республиканских спортивных соревнованиях присваиваются при условии проведения на них процедуры соревновательного допинг-контроля с предоставлением подтверждения учреждения «Национальное антидопинговое агентство».

Спортивные звания за достигнутые результаты на спортивных соревнованиях присваиваются игрокам, сыгравшим 50 % календарных игр.

Мужчины. Кандидат в мастера спорта – участвовать в составе команды:

- занявшей 2-е место в чемпионате Республики Беларусь;
- вышедшей в финал розыгрыша Кубка Республики Беларусь;
- занявшей дважды в течение трех лет 3-е место в чемпионате Республики Беларусь;
- занявшей дважды в течение трех лет 1-е место на республиканских спортивных соревнованиях «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов».

I спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- играющей в высшей лиге чемпионата Республики Беларусь;
- занявшей 1–2-е место в чемпионате Республики Беларусь среди команд первой лиги;

- занявшей 1-е место в чемпионате области или города Минска (с участием не менее 8 команд);
- занявшей 1–3-е место на республиканских спортивных соревнованиях «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов».

II спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- играющей в первой лиге чемпионата Республики Беларусь;
- занявшей 2–3-е место в чемпионате области или города Минска (с участием не менее 8 команд).

Женщины. Кандидат в мастера спорта – участвовать в составе команды:

- занявшей дважды в течение трех лет 2-е или 3-е место в чемпионате Республики Беларусь;
- дважды в течение трех лет вышедшей в финал розыгрыша Кубка Республики Беларусь;
- занявшей дважды в течение трех лет 1-е место на республиканских спортивных соревнованиях «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов».

I спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- играющей в высшей лиге чемпионата Республики Беларусь;
- занявшей 1–2-е место в чемпионате Республики Беларусь среди команд первой лиги;
- занявшей 1-е место в чемпионате области или города Минска (с участием не менее 8 команд);
- занявшей 1–3-е место на республиканских спортивных соревнованиях «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов».

II спортивный разряд – участвовать в составе команды:

- играющей в первой лиге чемпионата Республики Беларусь;
- занявшей 2–3-е место в чемпионате области или города Минска (с участием не менее 8 команд).

Спортивные разряды КМС присваиваются игрокам, сыгравшим 50 % календарных игр.

1.6.7. Правила оформления и присвоения разрядных норм и званий

Звания МСМК и МС по видам спорта присваиваются Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по представлению управлений физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов; по спортивно-техническим и военно-прикладным видам спорта (служебным многоборьям) – по представлению БФСО «Динамо», Спортивного комитета Вооруженных Сил Республики Беларусь, ДОСААФ, согласованным с республиканскими федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта. Звания МСМК среди инвалидов, МС среди инвалидов присваиваются Министерством спорта и туризма по представлению Федерации физической культуры и спорта Белорусского товарищества инвалидов по зрению, Белорусской федерации физической культуры и спорта инвалидов и

Белорусской спортивной федерации глухих. К представлению на присвоение спортивного звания прилагаются две фотографии, учетная карточка установленного образца, протоколы (выписки из протоколов) спортивных соревнований.

Разряд КМС присваивается управлениями физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов. Разряд КМС по шахматам и шашкам присваивается управлениями физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов по согласованию с республиканскими федерациями шахмат и шашек.

I, II и III разряды присваиваются отделами по физической культуре, спорту и туризму городских, районных исполкомов, а также спортивными клубами организаций и высших учебных заведений, уполномоченными соответствующими по территориальной принадлежности управлениями физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов на основании протоколов официальных соревнований.

Юношеские разряды присваиваются специализированными учебно-спортивными учреждениями, училищами олимпийского резерва и иными учреждениями образования на основании протоколов спортивных соревнований, включенных в календарные планы указанных учреждений. Детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва в течение двух лет имеют приоритетное право на представление к присвоению спортивных званий МСМК и МС спортсменов, переданных в училища олимпийского резерва, специализированные учебно-спортивные учреждения. Спортивные звания спортсменам, изменившим местожительство, в течение двух лет с указанного изменения присваиваются по представлению управлений физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов, на территории которых спортсмен проходил спортивную подготовку до изменения местожительства.

Документы на присвоение спортивного звания, спортивного разряда направляются: в Министерство спорта и туризма в течение трех месяцев с момента выполнения спортсменом соответствующего разрядного норматива и (или) требования; в организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, в течение одного месяца с момента выполнения спортсменом соответствующего разрядного норматива и (или) требования. Присвоение спортивных разрядов производится в течение месяца с момента представления спортсмена к присвоению спортивного разряда.

1.6.8. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка

Характеристика инвентаря для занятий видом спорта.

Инвентарь в футболе – это, прежде всего, мяч, вернее, мячи, поскольку большее количество мячей позволяет варьировать занятия, особенно это, касается вратарей и форвардов. Мяч должен весить 1 фунт (453 грамма) и быть не более 66 см в окружности. Цвет мяча – белый, оранжевый мяч используется только на снегу.

Вторая часть инвентаря – футбольные ворота. Их размер – 244 на 732 см, наличие сетки желательно, а при проведении матчей – обязательно. Штанги и перекладины – цилиндрические, толщиной не более 15 см. Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров (5×2 м; 3×2 м; 1,1×1 м). При этом ворот самого маленького размера должно быть не менее 10 штук. Это позволит проводить одновременно игры нескольких команд на мини-полях в четверо ворот.

Также к инвентарю можно отнести всевозможные вешки, фанерные силуэты футболистов, «построивших стенку» и т. д. Конусы, комплекты легких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета, коврики для упражнений лежа, отражающий щит и сетки-батуты. Набивные мячи массой 1–2 кг.

Экипировка (комплект) и игровая форма – в соответствии с утвержденными нормативами. К экипировке относится форма игроков и голкиперов. Вторым обязательны перчатки. Бутсы – шипованные, длина шипов не более 15 мм.

Для работы арбитров в первую очередь необходимы секундомеры и свистки.

1.6.9. Правила игры в футбол

Футбол является одним из самых старейших, популярных и узнаваемых видов спорта в мире. Официальной датой зарождения соккера считается 8 декабря 1863 г. Именно тогда на лондонской встрече были созданы первые 13 правил. Всего на сегодняшний день существует 17 основных правил футбола. Самое главное условие футбольной игры заключается в том, что игрокам разрешается использовать любую часть тела для забивания мяча в ворота, кроме рук. Руками играть может только вратарь, и то в своей штрафной площади.

Основные моменты футбольной игры

Основная цель футбольного матча – забить больше голов, чем соперник за 90 минут игрового времени. Поединок делится на две равные половины (каждая по 45 минут). Между таймами есть перерыв на отдых, длительностью не более 15 минут.

В футбольном матче одновременно принимают участие 22 игрока, по 11 с каждой стороны (1 – голкипер, 10 – полевых). Игра проводится на травянистом покрытии. Поле должно иметь прямоугольную форму примерного размера 100 на 60 метров (рисунок 1).

Формы команд должны быть разного цвета, чтобы не путаться. Полная экипировка игрока включает: футболку, шорты, гетры, бутсы (или другую шипованную обувь). У голкипера должны быть перчатки.

Взятие ворот считается законным, когда мяч полностью пересек линию ворот. Забить гол можно любой частью тела, кроме рук.

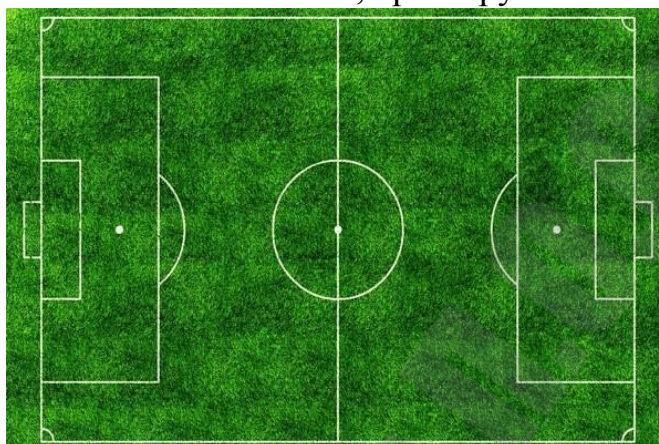


Рисунок 3 – Разметка поля для игры

Если после 90 минут игры счет будет равным, то по правилам, в некоторых турнирах (зачастую это кубковые соревнования или финалы), судья добавляет два дополнительных тайма каждый по 15 минут. Если и в экстратаймах победитель не выявлен, пробиваются пенальти (11-метровые удары).

Процедура пенальти в футболе (рисунок 4) такова: от каждой стороны выбирается по 5 бьющих. Каждый игрок выполняет по одному удару. В том случае, когда счет после пяти ударов с каждой стороны равный, остальные футболисты, до этого не выполнявшие удар, также участвуют в серии пенальти. Процедура длится до тех пор, пока не будет выявлен победитель после одинакового количества ударов.



Рисунок 4 – Процедура пробивания пенальти

Рассмотрим более подробно правила игры в отдельных моментах. Поле для игры. Поле для игры (рисунок 5) имеет форму прямоугольника.

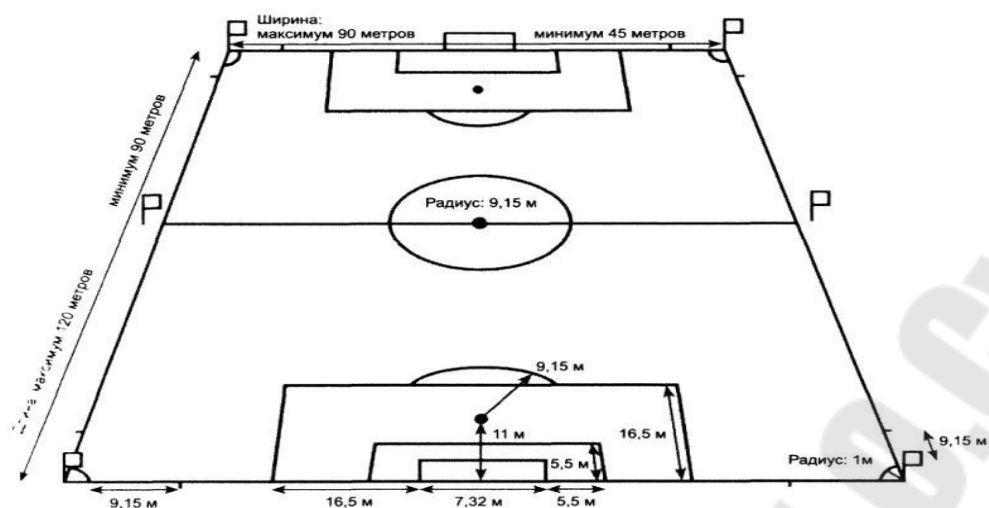


Рисунок 5 – Поле для игры

Длина: минимум 90 м – максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м – максимум 90 м.

Площадь ворот обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом: из точек на расстоянии 5,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, в глубь поля проводятся две линии. На расстоянии 5,5 м эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется площадью ворот.

Штрафная площадь обозначается в конце каждой из половин поля следующим образом. Из точек на расстоянии 16,5 м от внутренней стороны каждой стойки ворот, под прямым углом к линии ворот, в глубь поля проводятся две линии. На расстоянии 16,5 м эти линии соединяются другой линией, параллельной линии ворот. Зона, ограничиваемая этими линиями и линией ворот, называется штрафной площадью.

Внутри каждой штрафной площади делается 11-метровая отметка на расстоянии 11 м от точки, находящейся между стойками ворот и на равном расстоянии от них. За пределами штрафной площади проводится дуга окружности радиусом 9,15 м, центром которой служит 11-метровая отметка.

Ворота должны размещаться по центру каждой из линий ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов и соединенных вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между стойками – 7,32 м, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли – 2,44 м.

Ширина и высота сечения обеих стоек перекладины одинаковы и не превышают 12 см. Ширина линии ворот равна ширине стоек и перекладины. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надежно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю.

Мяч имеет сферическую форму; изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала; имеет длину окружности не более 70 см

и не менее 68 см; на момент начала матча весит не более 450 г и не менее 410 г; имеет давление, равное 0,6–1,1 атмосферы.

Число игроков. Матч проводится с участием двух команд с числом игроком в каждой не более одиннадцати, включая вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее семи игроков.

До начала матча судье представляются фамилии запасных. Незаявленные таким образом запасные не могут принимать участие в матче.

Для замены игрока основного состава запасным необходимо выполнение следующих условий:

о любой предполагаемой замене необходимо поставить в известность судью;

- запасной игрок выходит на поле только после того, как его покинет игрок, которого заменяют, и после получения сигнала от судьи;

- запасной игрок выходит на поле только у средней линии и во время остановки игры;

- замена завершается после выхода запасного игрока на поле;

- с этого момента запасной игрок становится игроком основного состава, а замененный игрок перестает им быть;

- замененный игрок не принимает дальнейшего участия в матче;

- все запасные игроки подчиняются полномочиям и юрисдикции судьи, независимо от того, принимают они участие в игре или нет.

Любые другие игроки могут поменяться с вратарем местами при условии, что:

- судья поставлен об этом в известность до замены; – замена производится в момент остановки матча.

Экипировка игроков. Обязательными элементами экипировки игрока являются:

- рубашка или футболка;

- трусы; если используются подтрусики, то они должны быть того же основного цвета, что и трусы;

- гетры;

- щитки; – обувь.

При любом нарушении правил экипировки:

- останавливать игру нет необходимости;

- судья предлагает соответствующему игроку покинуть поле для приведения своей экипировки в порядок;

- игрок покидает поле, когда мяч в очередной раз выйдет из игры, если к этому моменту он еще не привел свою экипировку в порядок;

- любой игрок, покинувший поле по требованию судьи для приведения своей экипировки в порядок, не может вновь появиться на поле без разрешения судьи;

- прежде чем разрешить игроку вновь выйти на поле, судья проверяет экипировку игрока;

– игрок может вновь выйти на поле только тогда, когда мяч вышел из игры.

Игрок, которому было предложено покинуть поле из-за нарушения данного правила и который выходит (или вновь возвращается) на поле без разрешения судьи, получает предупреждение с показом желтой карточки.

Судья. Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения правил игры.

Судья:

- обеспечивает соблюдение правил игры;
- контролирует ход матча во взаимодействии с помощниками судьи и там, где это имеет место, с четвертым судьей;
- обеспечивает соответствие любых используемых мячей;
- обеспечивает соответствие экипировки игроков;
- ведет хронометраж игры и запись матча;
- по своему усмотрению останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом нарушении правил;
- останавливает, временно прерывает или вовсе прекращает матч при любом постороннем вмешательстве;
- останавливает матч, если, по его мнению, игрок получил серьезную травму, и обеспечивает его уход или вынос за пределы поля. Получивший травму игрок может вернуться на поле только после возобновления игры;
- если игрок, по его мнению, получил лишь незначительную травму, позволяющую продолжать игру до выхода мяча из игры;
- обеспечивает, чтобы игрок покинул поле в случае кровотечения из раны. Игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено;
- позволяет продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества, и наказывает первоначальное нарушение, если предполагавшимся преимуществом в тот момент не пользовались;
- когда игрок одновременно совершает более одного нарушения, его наказывают за более серьезное нарушение;
- принимает меры дисциплинарного воздействия по отношению к игрокам, виновным в нарушениях, караемых предупреждением или удалением. Он не обязан предпринять такие меры незамедлительно, но должен сделать это, как только мяч выйдет из игры;
- принимает меры в отношении официальных лиц команд, ведущих себя некорректно, и может по своему усмотрению удалить их с поля и прилегающих к полю зон;
- действует на основании рекомендации помощников судьи в отношении инцидентов, которые он сам не видел;
- обеспечивает, чтобы посторонние лица не появлялись на поле;
- возобновляет матч после его остановки;

– представляет соответствующим органам рапорт о матче, включающий информацию по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до матча, во время или после него.

Помощники судьи. Назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи) входит сигнализировать:

- когда мяч полностью вышел за пределы поля;
- какая из команд имеет право на угловой удар, удар от ворот или вбрасывание;
- когда игрок может быть наказан за нахождение в положении вне игры;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о случаях недисциплинированного поведения или любых иных инцидентах, происходящих вне поля зрения судьи;

в тех случаях при совершении нарушения, когда помощники находятся ближе к месту действия, чем судья (сюда входят, в частности, нарушения, совершенные в штрафной площади);

- в тех случаях, когда при 11-метровом штрафном ударе вратарь сдвинулся вперед с места до удара по мячу, а мяч пересек линию.

Четвертый судья. Он может назначаться в соответствии с регламентом (положением) о соревновании. В круг его обязанностей входит:

- выполнение любых административных обязанностей по требованию судей;
- помощь в процедуре замены игроков;
- проверка экипировки запасных игроков до их выхода на поле;
- контроль поведения официальных представителей команд в технической зоне;
- любая помощь судьи в проведении игры в соответствии с правилами.

Дополнительные помощники судьи. Как правило, дополнительные помощники судьи назначаются для судейства международных матчей. Их основная обязанность – контроль нахождения мяча относительно линии ворот (в первую очередь, линии ворот между стойками ворот для определения момента взятия ворот). Способ судейства с использованием дополнительных помощников судей является экспериментальным и проводится по инициативе Союза Европейских футбольных ассоциаций (УЕФА).

Продолжительность игры составляет два тайма по 45 мин (если судья и две команды-участницы матча не согласовали иного варианта).

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами, который не должен превышать 15 мин.

К продолжительности любого из обоих таймов добавляется все время, ушедшее на: замену (замены), оценку серьезности травм игроков,

транспортировку травмированных игроков с поля для оказания помощи, умышленное затягивание времени игры, любые иные причины.

Продолжительность добавленного времени определяет только судья.

Для выполнения 11-метрового удара, назначенного в конце любого из таймов основного или добавочного времени, выделяется дополнительное время.

Начало и возобновление игры. Перед началом матча проводится жеребьевка и одна из команд получает право выбрать ворота, которые она будет атаковать в первом тайме матча. Противоположная команда выполняет начальный удар в матче. Команда, выбравшая по жребию ворота, выполняет начальный удар во втором тайме матча. Во втором тайме матча команды меняются воротами.

Начальный удар – это способ начала или возобновления игры: в начале матча, после забитого гола, в начале второго тайма, в начале каждого тайма добавочного времени, если таковое назначается.

Мяч, забитый непосредственно с начального удара, засчитывается.

Процедура:

- все игроки находятся на своих половинах поля;
игроки команды, не получившей право начального удара, находятся на расстоянии не менее 9,15 м от мяча до тех пор, пока мяч не будет введен в игру;
- мяч находится в неподвижном состоянии в центре поля;
- судья дает сигнал;
- мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар, и он движется вперед;
- выполнивший начальный удар игрок не имеет права вторично касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснется другого игрока.

После забитого одной из команд гола начальный удар выполняется игроком другой команды.

Если выполнивший начальный удар игрок вторично коснется мяча прежде, чем мяч коснется другого игрока, назначается свободный удар, который выполняется игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

За любое другое нарушение порядка выполнения начального удара удар повторяется.

Мяч в игре и не в игре. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, или игра была остановлена судьей.

В течение всего остального времени мяч находится в игре, включая случаи, когда он: отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флага и остается в поле; отскакивает от судьи или помощника судьи, находящихся пределах поля.

Определение взятия ворот. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим забившая гол команда не нарушила правила игры.

Положение игрока «вне игры» не является само по себе нарушением правил.

Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника.

Игрок не находится в положении «вне игры», если он: на своей половине поля; на одной линии с соперником, находящимся в предпоследней позиции; на одной линии с двумя последними игроками противоположной команды или получает мяч непосредственно после: удара от ворот, вбрасывания из-за боковой линии, углового удара.

Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если в момент касания мяча или удара по мячу кем-либо из его партнеров по команде, он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно: вмешивается в игру, мешает играть сопернику, получает преимущество благодаря своей позиции.

За любое нарушение, связанное с положением «вне игры», судья назначает свободный удар, выполняемый игроком противоположной команды с места, где произошло нарушение.

Нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков. Нарушение правил, выразившиеся в применении запрещенных приемов и недисциплинированном поведении, наказываются следующим образом.

Право выполнения *штрафного удара* предоставляется противоположной команде в случае совершения игроком любого из следующих шести нарушений в которых судья расценил его действия как небрежные, безрассудные или чрезмерно физически агрессивные: удар или попытка ударить соперника ногой, подножка или попытка сделать сопернику подножку, прыжок на соперника, атака соперника, удар или попытка ударить соперника рукой, толчок соперника.

Право выполнения штрафного удара также дается противоположной команде, если игрок совершит любые из следующих четырех нарушений: при отборе мяча у соперника соприкоснется с ним до того, как дотронуться до мяча; задержит соперника, плюнет в соперника, умышленно сыграет мяч рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади).

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

11-метровый удар назначается при любом из приведенных десяти нарушений, если оно совершено игроком в пределах штрафной площади своих ворот независимо от места нахождения мяча, но при условии, что мяч находится в игре.

Право пробить *свободный удар* предоставляется противоположной команде, если вратарь, находясь в пределах своей штрафной площади, совершит любое из следующих четырех нарушений:

- будет контролировать мяч руками более 6 с, прежде чем выпустит его из рук;
- снова коснется мяча руками после того, как выпустит его, но мяч не коснется любого другого игрока;
- коснется мяча руками после того, как партнер по команде преднамеренно отдаст ему пас;
- коснется мяча руками при получении его непосредственно после вбрасывания, выполненного его партнером по команде.

Свободный удар назначается и в том случае, если игрок, по мнению судьи: сыграет опасно, блокирует продвижение соперника, помешает вратарю выпустить мяч из рук, совершит любое иное нарушение, за которое игра останавливается для вынесения игроку предупреждения или удаления его с поля. Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Игрок получает *предупреждение с показом желтой карточки* в случае совершения любого из следующих восьми нарушений:

1. Неспортивное поведение.
2. Демонстрация несогласия (словом или жестом) с решением судьи.
3. Систематическое нарушение правил игры.
4. Затягивание возобновления игры.
5. Несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры угловым, штрафным или свободным ударами.
6. Выход или возвращение на поле без разрешения судьи.
7. Самовольный уход с поля без разрешения судьи.
8. Снятие футболки после забитого гола.

Игрок *удаляется с поля с показом красной карточки*, если он совершает любое из следующих семи нарушений:

1. Серьезное нарушение правил игры.
2. Агрессивное поведение.
3. Плевков в соперника или любое другое лицо.
4. Умышленная игра рукой, помешавшая сопернику забить гол или лишившая его явной возможности забить гол (это не относится к вратарю в пределах его штрафной площади).
5. Лишение соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения, наказуемого свободным, штрафным или 11-метровым ударом.
6. Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты.
7. Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

Удаленный игрок должен покинуть пределы поля с прилегающим пространством, включая техническую зону.

Красная или желтая карточка может показываться только игроку, запасному игроку или замененному игроку.

Штрафной и свободный удары. Как при штрафном, так и при свободном ударе мяч в момент выполнения удара должен лежать неподвижно,

а выполняющий удар игрок не имеет права вторично коснуться мяча, прежде чем мяч не коснется другого игрока.

Мяч может быть засчитан при свободном ударе лишь в том случае, если после удара и перед попаданием в ворота мяч коснется другого игрока. Если мяч со свободного удара попадает прямо в ворота противоположной команды, назначается удар от ворот; если со свободного удара мяч попадает непосредственно в собственные ворота, противоположная команда получает право на угловой удар.

При штрафном или свободном ударе все игроки команды соперника располагаются на расстоянии не менее 9,15 м от мяча и за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру. При выполнении штрафного или свободного удара из штрафной площади мяч считается в игре, когда он покинет пределы штрафной площади. Штрафной или свободный удар, который должен быть произведен из площади ворот, выполняется из любой ее точки.

Если при выполнении штрафного или свободного удара один из соперников находится к мячу ближе допустимого расстояния – удар повторяется.

Если при выполнении штрафного или свободного удара обороняющейся командой из своей штрафной площади мяч не вводится непосредственно в игру – удар повторяется.

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок вторично коснется его (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока, противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение.

Если после того как мяч вошел в игру, выполнивший удар игрок умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на штрафной удар, выполняемый с места, где произошло нарушение;

если нарушение произошло в пределах штрафной площади команды, выполнявшего удар игрока, назначается 11-метровый удар.

Если после того как мяч вошел в игру, вратарь повторно коснется мяча (не руками), прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на свободный удар, выполняемый с места, где произошло нарушение.

Если после того как мяч вошел в игру, вратарь умышленно сыграет мяч рукой, прежде чем мяч коснется другого игрока:

- противоположная команда получает право на штрафной удар, если нарушение произошло за пределами штрафной площади этого вратаря;

- удар выполняется с места, где произошло нарушение;

- противоположная команда получает право на штрафной удар, если нарушение произошло внутри штрафной площади этого вратаря; – удар выполняется с места, где произошло нарушение.

11-метровый удар назначается в ворота команды, игроки которой совершили одно из десяти нарушений, наказуемых штрафным ударом, в

пределах своей штрафной площади в то время, когда мяч находился в игре. Гол, забитый с 11-метрового удара, засчитывается.

По окончании каждого из таймов основного или добавочного времени добавляется время, необходимое для выполнения 11-метрового удара.

Порядок выполнения 11-метрового удара следующий: выполняющий 11-метровый удар игрок направляет мяч ударом вперед; не касается мяча повторно, пока мяч не коснется другого игрока; мяч находится в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении вперед.

Когда 11-метровый удар выполняется по окончании первого тайма или основного времени, добавляется время для производства или повтора 11-метрового удара.

Если выполняющий удар игрок нарушает правила игры:

- судья дает возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, удар повторяется; – если мяч не попадает в ворота, удар не повторяется.

Если вратарь нарушает правила игры:

- судья дает возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, гол засчитывается; – если мяч не попадает в ворота, удар повторяется.

Если партнер игрока, выполняющего удар, входит в штрафную площадь или движется перед 11-метровой отметкой или в пределах 9,15 м от нее:

- судья дает возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, удар повторяется;
- если мяч не попадает в ворота, удар не повторяется;
- если мяч отскакивает от вратаря, перекладины или стойки ворот и его коснется этот игрок, то судья останавливает игру и возобновляет ее свободным ударом, выполняемым противоположной командой.

Если партнер вратаря входит в штрафную площадь или движется перед 11-метровой отметкой или в пределах 9,15 м от нее:

- судья дает возможность выполнить удар;
- если мяч попадает в ворота, гол засчитывается; – если мяч не попадает в ворота, удар повторяется.

Если игроки обороняющейся и атакующей команды нарушают правила игры – удар повторяется.

Вбрасывание мяча является способом возобновления игры. Гол, забитый непосредственно после вбрасывания, не засчитывается.

Вбрасывание назначается: когда мяч полностью пересекает боковую линию по земле или по воздуху; с места, где мяч пересек боковую линию; в пользу команды-соперницы игрока, последним коснувшегося мяча.

В момент вбрасывания мяча игрок: находится лицом к полю; часть его ступней находится либо на боковой линии, либо на земле за пределами боковой линии; производит вбрасывание обеими руками, движением из-за головы.

Выполняющий вбрасывание игрок не может вновь коснуться мяча, прежде чем мяч коснется другого игрока.

Мяч находится в игре сразу же после его попадания в пределы поля. Если после того как мяч вошел в игру, игрок, производивший вбрасывание, вновь коснется мяча (не руками) прежде, чем мяч коснется другого игрока, противоположной команде дается право на свободный удар с места, где произошло нарушение.

Удар от ворот является способом возобновления игры. Гол, забитый непосредственно с удара от ворот, засчитывается, но только в случае, если он забит команде-сопернице.

Удар от ворот назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснувшись игрока атакующей команды, но если при этом не забивается гол.

Порядок выполнения удара от ворот следующий:

- удар производится игроком обороняющейся команды с любой точки в пределах площади ворот;
- соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру;
- выполнивший удар игрок не может повторно сыграть мячом, прежде чем мяч коснется другого игрока;
- мяч находится в игре, когда он выбивается непосредственно за пределы штрафной площади.

Если мяч после удара от ворот не покинул пределы штрафной площади, удар повторяется.

Угловой удар является способом возобновления игры. Гол, забитый непосредственно с углового удара, засчитывается, но только в случае, если он забит в ворота противоположной команды.

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним коснувшись игрока обороняющейся команды, но если при этом не забивается гол.

Порядок выполнения углового удара следующий:

- мяч устанавливается внутри сектора у ближайшего углового флага; угловой флаг остается неподвижным;
- соперники располагаются на расстоянии не менее 9,15 м от мяча, пока он не войдет в игру;
- удар по мячу производит игрок атакующей команды;
- мяч считается в игре, когда по нему нанесен удар и он находится в движении;
- выполнивший удар игрок не может повторно сыграть в мяч, прежде чем мяч коснется другого игрока.

Правила игры в мини-футбол

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки. Миниатюрная версия соккера пользуется большой популярностью во многих странах. Многим даже больше нравится именно мини-футбол, так как в нем игра проходит гораздо

динамичнее, здесь тактика имеет большое значение, а техничные игроки нередко радуют публику невероятно красивыми трюками с мячом.

Основные моменты мини-футбола

В игре принимают участие 2 команды по 5 человек в каждой (4 полевых, 1 вратарь). Если одна из сторон после удалений имеет в составе менее 3 футболистов – игра должна быть прекращена. В такой ситуации, команда с меньшим количеством игроков считается проигравшей. Также нельзя начинать матч, если одна из команд имеет на площадке менее 3 игроков.

На скамейке запасных по правилам ФИФА каждая команда может иметь 7 человек. Число замен не ограничено, а также их можно делать в любое время, правда в специально отведенном для этого месте. В отличие от большого футбола, в мини-футболе можно заменить удаленного игрока. Но для этого выходящему на замену нужно подождать 2 минуты после удаления. Но если соперник забьет гол раньше 2 минут, то новый футболист может выходить сразу.

Общая продолжительность матча составляет 40 минут. Это 2 тайма по 20 минут и между ними есть перерыв интервалом не более 15 минут, чтобы футболисты команд имели немного времени на отдых, а также получили дальнейшие установки от тренерского штаба.

Из-за задержек или фолов длительность матча обычно превышает 40 минут. Рефери строго следит за процессом игры, когда мяч покидает поле, совершается фол, готовится угловой и другие задержки, часы останавливаются и продолжение отсчета времени идет после возобновления игры (рисунок 6).

Каждая команда имеет право взять в каждом периоде по одному тайм-ауту длительностью 1 минуту. Обычно тренеры используют такие перерывы, чтобы дать новые указания своим подопечным, изменить тактику и просто перевести дух. Если команда не пользуется тайм-аутом в первой половине встречи, то во втором тайме ей можно взять только 1 перерыв, а не два – накопительная система не действует.

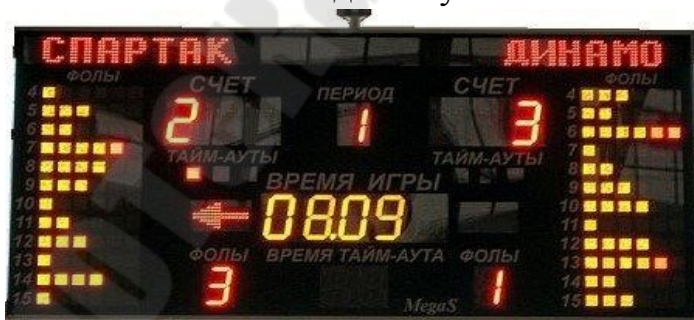


Рисунок 6 – Часы на информационном табло

Если по итогам двух таймов зафиксирована ничья, то в зависимости от регламента матча турнира может быть назначено дополнительное время (экстратаймы) или серия пенальти.

Правило 4 секунд

Игроку дается 4 секунды, чтобы ввести мяч в игру. Это относится к свободным/штрафным ударам, выполнению углового или введения мяча из-за

боковой линии или вбрасывания вратарем от ворот. Рефери строго контролирует процесс ввода мяча футболистом, обозначив начало отсчета времени поднятой рукой вверх и загибаем пальцев (рисунок 7).



Рисунок 7 – Ввод мяча в игру

В случае если за отведенное арбитром временем игроку не удалось ввести мяч в игру, по правилам эта процедура передается соперникам, у которых будет также 4 секунды на выполнение.

Во время исполнения углового, штрафного, свободного ударов, а также ввода аута, который исполняется ногами, игроки противника должны находиться на расстоянии 5 метров от мяча.

Правила игры для вратаря

Вратарь вводит мяч в игру руками, у него есть для этого 4 секунды. Голкиперу нельзя брать мяч в руки за пределами штрафной площади. Также стражу ворот правилами разрешено касаться мяча после передачи партнера только 1 раз, но когда круглый пересек среднюю линию поля или же коснулся соперника можно снова играть (тоже 1 раз). Сам вратарь может перемещаться по всей площадке, хотя ранее это было запрещено.

Правилами FIFA вратарю в мини-футболе не обязательно играть в перчатках, хотя этим пользуются редко и большинство голкиперов выходят на матч с защитой на руках.

Правила пенальти и W-пенальти

Как и в большом футболе, в мини-футболе пенальти назначается за нарушение правил в собственной штрафной площади. На расстоянии 6 метров от ворот есть точка для пробития пенальти (рисунок 8).



Рисунок 8 – Пробитие пенальти

Однако в маленьком футболе есть и вторая точка на расстоянии 10 метров от ворот, которая называется «W-пенальти». Все дело в накопленных фолах. Все первые 5 нарушений команды (не отдельного игрока) фиксируются в протокол матча, а когда происходит 6-й фол, судья назначает пробитие дабл-пенальти.

До 5 нарушений во время штрафного удара игрокам обороняющейся стороны разрешается выстраивать стенку. Начиная с 6-го фола, это делать запрещено. Но тут вратарю правила разрешают выходить с линии ворот на целых 5 метров.

Если 6-й фол произошел за 10-метровой отметкой, то дабл-пенальти пробивается с точки 10 м, а если нарушение было ближе 10-метровой точки, то штрафной удар можно выполнить с того места, где произошло нарушение или с точки W-пенальти.

Правила игры в мини-футбол: площадка, разметка (рисунок 9), ворота, мяч

Мини-футбольное поле не имеет стандартного размера, есть минимальные и максимальные значений: длина – от 25 до 42 м; ширина – от 15 до 25 м.

Для международных матчей следующие размеры: длина – от 38 до 42 м; ширина – от 18 до 25 м.

Разметка мини-футбольного поля

Площадку пополам делит средняя линия, в центре которой есть круг диаметром 10 см, где начинается игра, а также разыгрывание мяча после забитого гола. Вокруг этого 10-сантиметрового круга есть еще один большой круг радиусом 3 м, который отмечает расстояние, где должны находиться игроки во время розыгрыша мяча (рисунок 9).

В каждом конце поля есть штрафная зона радиусом 6 м, где вратарь имеет право брать мяч в руки во время защиты ворот, также на концах 6-метровых линий есть точка, откуда пробивается пенальти.

На каждом из 4 углов площадки есть зона выполнения углового удара радиусом 25 см.

Зона замены: область за пределами поля для каждой команды длиной 5 м. Ширина всех линий игровой площадки должна быть 8 см.

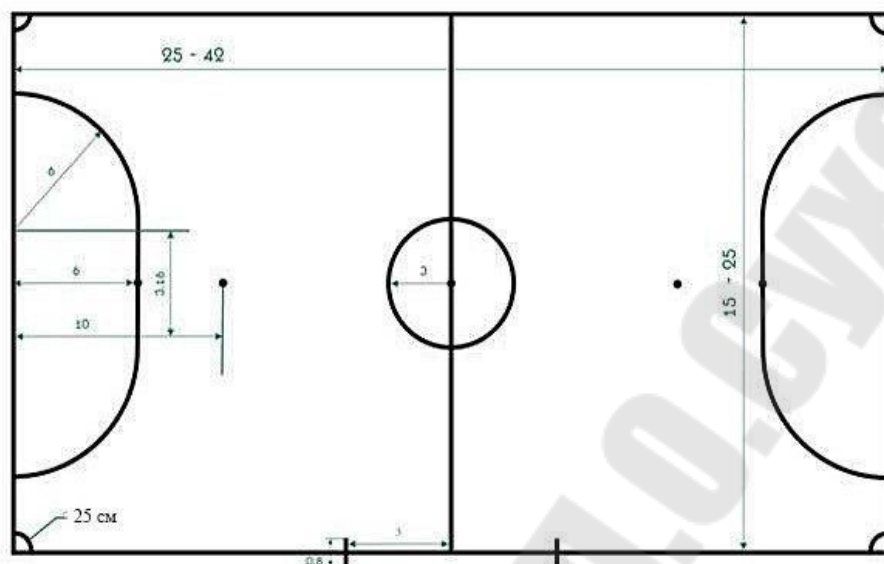


Рисунок 9 – Разметка площадки

Ворота и мяч

Размеры ворот: 3 на 2 м (3 – длина, 2 – высота). Состоят из двух вертикальных стоек и соединены горизонтальной перекладиной (рисунки 9 и 10). Материалом для изготовления конструкции ворот может служить дерево, пластик или железо.



Рисунок 10 – Ворота в мини-футболе

Для мини-футбола используется мяч 4-го размера, имеющий следующие параметры:

Вес: 400–440 грамм

Диаметр: 62–64 см

Давление: 0,4–0,6 атмосферы

Другие основные моменты игры

Как и в большом футболе, дисциплинарные санкции на игроков накладываются в виде карточек желтого и красного цвета. Две желтые означают удаление, также арбитр может показать прямую красную карточку.

Матч в мини-футболе обслуживают 4 арбитра:

Первый судья

Второй судья

Хронометрист

Третий судья (помощник хронометриста).

Первые два арбитра (главный и вспомогательный) контролируют игру на поле, возобновляют игру, наказывают игроков санкциями, контролируют фолы, в общем принимают все решения, касающиеся самой игры.

Хронометрист отвечает за время матча: останавливает часы, когда происходит фол, травмы, выполнения штрафного удара, пенальти и т. п. Третий судья ведет учет количества фолов, контролирует запасных и замены, записывает фамилии игроков, получивших предупреждения и т. п.

Подкаты в мини-футболе. Учитывая тот факт, что футбол в зале достаточно динамичный и контактный вид спорта, а также игра проходит на достаточно твердом покрытии, такой тактический элемент, как «подкат» частично запрещен. Футболистам разрешается выполнять подкат, когда он делает это чисто, не задевая соперника. Однако, если игрок, идущий в подкат во время скольжения, вступает в контакт с оппонентом, у которого был мяч, и задевает его, то это считается нарушением правил. Подкат в мини-футболе считается очень опасным элементом и судьям всегда непросто оценивать ту или иную ситуацию, чтобы понять был ли это чистый подкат или с нарушениями.

Правила игры в пляжный футбол В футбол на пляжах играли всегда.

Есть своя притягательность в игре с мячом на песке, когда можно показать филигранную технику и наносить удары в падении, не боясь получить травму, ударившись о твердый газон.

Многие известные мастера большого футбола с удовольствием играли в футбол пляжный, радуя болельщиков. Сейчас этот вид спорта равноправно конкурирует с мини-футболом и даже со своим старшим традиционным братом.

Родиной пляжного футбола по праву считается Бразилия. На здешних пляжах начинали многие мастера большого футбола в юном возрасте.

А официально все началось в 1992 году. В Лос-Анджелесе энтузиасты игры разработали исторический документ – «Свод правил игры в пляжный футбол». Вскоре была образована Всемирная ассоциация пляжного футбола.

В 1993 году в Майами на местном пляже прошел первый международный турнир. Участвовали команды из США, Бразилии, Аргентины и Италии.

В 1995 году прошел первый чемпионат мира, у которого, правда, еще не было статуса официального, таковой появится только через десять лет. В матчах принимали участие Ромарио, Зико, Кантона и другие легендарные футболисты, что подогрело интерес болельщиков к подобным турнирам.

В 1998 году была создана своя Профессиональная лига по пляжному футболу и в Европе.

А в 2005 году этот вид спорта был официально признан ФИФА.

Правила игры в пляжный футбол не очень сложны:

на поле находятся пять игроков от каждой команды, включая вратаря; количество замен не ограничивается;

в матче – 3 периода, которые длятся по 23 минут; перерыв между периодами составляет 3 минуты;

ничьих в пляжном футболе нет:

в случае равного счета после трех периодов назначается овертайм, на который дается три минуты;

в случае ничейного счета и в овертайме назначается серия пенальти по три первоначальных удара;

каждое нарушение правил игроком наказывается штрафным ударом;

штрафной выполняет тот футболист, против которого правила были нарушены;

в случае, если игрок, против которого были нарушены правила, покидает поле из-за травмы, штрафной удар выполняет любой игрок его команды; футболисты играют без обуви, босиком.

Матч обслуживают двое полевых арбитров, рефери-хронометрист, который следит за временем игры, и резервный судья.

Запрещается препятствовать игроку, который выполняет удар через себя или «ножницами», что в пляжном футболе делается довольно часто.

Если нарушение было допущено на половине поля соперника, должен быть обеспечен коридор для выполнения удара. В случае штрафного на своей половине поля все полевые игроки отходят за линию мяча. Вратарь не может владеть мячом неограниченное время, на это дается всего четыре секунды.

Столько же должно уйти на ввод снаряда из аута или с углового. Голкипер, выведя ногами мяч за пределы штрафной площадки, не может вернуться в нее и забрать мяч руками. Поле для игры в пляжный футбол должно быть песчаным, без наличия камней, травы и любых других посторонних предметов. Регламентируется даже глубина песка – минимальное значение не должно быть меньше 40 см.

Размеры поля тоже строго определены:

-длина – 35-37 м; ширина - 26-37 м.

Подобные размеры площадки позволяют забивать голы практически с любой точки поля, что повышает зрелищность и динамизм игры.

Подсчитано, что в среднем в матче пляжного футбола ворота поражаются каждые 3 минуты.

Разметка состоит из 4 линий. Две из них – боковые и две – лицевые. Выполнены они должны быть из синего материала повышенной прочности. Ширина таких линий обычно 10 см. Средняя линия площадки обозначается красными флагштоками.

Штрафная площадь определяется желтыми флагштоками и воображаемо параллельна лицевой линии. Расстояние от лицевой – 9 м. Точка для выполнения пенальти расположена в центре этой воображаемой линии между желтыми флагштоками.

Ворота для пляжного футбола изготавливаются из двух стоек и одной горизонтальной перекладины. Расстояние между стойками стандартное – 5,5 м.

От песка до перекладины должно быть 2,2 м. Сетку делают из нейлона, обыкновенной пеньки или из джута.

Мяч должен быть:

сферической формы;

изготовлен из кожи или кожзаменителя, сохраняющий форму при ударах и нажатии;

длина окружности – 68–70 см; Вес – 400–440 г;

давление между 0,375 и 8 bar (показатель зависит от высоты площадки над уровнем моря).

Допускается замена спортивного снаряда в случае обнаружения дефектов или, когда мяч улетает за линию поля. Как правило, в игре участвуют до 12 мячей поочередно.

На поле у одной команды должны находиться 4 полевых игрока и вратарь. Допускаются замены, число которых не ограничено, но запасных должно быть не больше 5.

Выходящий на поле запасной игрок поднимает над головой табличку с номером заменяемого товарища по команде.

Уходящий игрок покидает поле только в своей зоне для проведения замен.

Входящий игрок появляется на поле только после того, как заменяемый площадку покинет.

На замену должен дать разрешение арбитр матча. Во время проведения замен время матча не прерывается. Вратарь может быть заменен во время игры тоже с разрешения судьи. В случае получения травмы его место может занять полевой игрок, но только после того, как травмированный покинет поле. При этом полевой игрок должен надеть вратарскую форму.

Игрок не должен надевать украшения, которые могут травмировать соперника.

К основной униформе относятся:

свитер или футболка; игровые шорты;

допускается наличие фиксаторов голеностопа; любая обувь запрещается; разрешается использовать пластиковые солнцезащитные очки.

На футболке должен быть нанесен номер значением от 1 до 22. В международных матчах цифры наносятся и на шорты. Вратарская форма должна отличаться по цвету от формы полевых игроков. Голкиперу разрешается вместо шорт использовать штаны. Основными арбитрами в игре считаются главный и второй судьи. В их обязанности входят следующие действия: рефери сигнализирует о начале и конце матча; судьи назначают штрафные удары за нарушения правил; ведут протокол матча; выносят предупреждения игрокам-нарушителям; фиксируют время игры; останавливают игру в случае получения игроком травмы.

Если двое судей расходятся во мнении, превалирующим считается мнение главного арбитра.

Обязанности судьи-хронометриста:

следить за отсчетом времени;

останавливать время после поражения ворот, назначения штрафного или пенальти и возобновлять отсчет поле розыгрыша мяча в центре поля или пробития штрафного или пенальти;

следить за временем двухминутного штрафа;

сигнализировать о начале или конце периодов.

Есть полномочия и у третьего судьи. Он выполняет следующие обязанности:

учитывает остановки в игре и причины их возникновения; следит за правильностью проведения замен; фиксирует время взятия ворот и фамилии и номера игроков, забивших гол; записывает номера футболистов, получивших предупреждения, или удаленных; контролирует поведение игроков на скамейке запасных.

Если предстоит серия послематчевых пенальти, третий судья должен записать номера игроков, находившихся на площадке после окончания дополнительного времени, – пенальти имеют право пробивать только они.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика игровой деятельности футболистов

Футбол является одним из наиболее популярных видов спорта. Международная федерация футбола (ФИФА) объединяет 209 национальных ассоциаций, Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) – 54.

Современный футбол – это игра, требующая от игроков большого объема двигательной деятельности и высокой интенсивности мышечной работы динамического характера. За игру футболист выполняет более 300 медленных пробежек, преодолевая за 25–35 мин расстояние от 5 до 7 км; ускоряется более 50 раз, преодолевая за 3–5 мин расстояние от 1 до 2 км; выполняет более 60 рывков, преодолевая расстояние от 800 до 1700 м; в течении 1,0–2,5 мин выполняет более 30 прыжков и борьбы за мяч. Общий объем перемещений футболиста за игру в зависимости от его амплуа составляет 10–12 км.

Важнейшими двигательными действиями футболистов во время игры являются приемы игры с мячом. За игру квалифицированный футболист выполняет 50–100 действий с мячом (остановки мяча, ведение мяча, передачи мяча, обводка соперника, удары в ворота, отбор мяча, приемы техники вратаря). Суммарное время непосредственного контакта с мячом у футболиста составляет 120–160 секунд.

Такая двигательная деятельность сопровождается высоким уровнем физиологических сдвигов в организме футболистов. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) в игре достигает 160–170 ударов в минуту. Артериальное давление во время игры возрастает до 160–240 мм рт. ст., а минутный объем крови до 30–40 л. Суммарные энергетические затраты составляют 1500 калорий, при этом значительная доля энергообеспечения приходится на анаэробные гликолитические механизмы. Энергетические траты в игре приводят к значительному уменьшению массы тела. В зависимости от температуры и влажности окружающей среды за игру масса тела уменьшается на 2,0–5,0 кг.

Большая напряженность соревновательной борьбы, многообразный характер игровых действий определяют психологические особенности деятельности футболистов. Владение приемами техники игры во многом зависит от уровня развития специализированных ощущений и восприятий («чувства мяча»), внимания, быстроты двигательных реакций. Психические процессы внимание и мышление предопределяют успешность тактической деятельности футболистов. Чрезвычайно важное значение в процессе тренировочной и соревновательной деятельности играет психическое состояние, что требует от футболистов и тренеров умения его (состояния) регулировать.

Все это предъявляет к спортсменам, занимающимся футболом, высокие требования к уровню физической, технической, тактической и психологической подготовленности. В дополнение к этому относительная простота и

доступность организации занятий и соревнований по футболу делают этот вид спорта эффективным средством физического воспитания учащейся молодежи.

2.2. Основы спортивной тренировки в футболе

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», т. е. техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а, тренируя, – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

Задачи обучения и тренировки. Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных

добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.
5. Достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.
6. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки футболистов.

2.2.1. Планирование в футболе. Периодизация тренировочного процесса

Необходимым условием эффективного управления подготовкой футболистов является правильное планирование.

Различают следующие виды планирования: а) перспективное – на 2–4 года;

б) текущее – на 1 год;

в) оперативное – на месяц, неделю, день.

Перспективный план должен иметь следующие разделы:

1. Характеристика команды. Дается краткая характеристика команды, отмечаются недостатки в подготовке, приводятся данные педагогического и медицинского контроля, указывается, какие материалы и документы послужили основанием для составления плана.
2. Цель и задачи процесса подготовки.
3. Комплектование команды.
4. Этапы подготовки и их продолжительность.
5. Основные соревнования каждого этапа.
6. Основная направленность учебно-тренировочного процесса каждого этапа.
7. Основные спортивно-технические показатели каждого этапа.
8. Мероприятия по контролю за уровнем подготовленности футболистов.
9. Материально-техническое обеспечение.
10. Повышение квалификации преподавателей-тренеров.

Основная форма *текущего планирования* – планирование на год (футбольный сезон).

Годовой цикл тренировки разбивается на 3 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.

В подготовительном периоде восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки футболистов, физическая и психическая подготовленность игроков.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе подготовки главное внимание сосредотачивается на разносторонней общей физической подготовке футболистов. Основными формами тренировки на этом этапе являются групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, технике и тактике, комплексные занятия, двусторонние игры.

На специально-подготовительном этапе осуществляется непосредственная подготовка к официальным соревнованиям. Специальная физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка занимают ведущее место в тренировках на этом этапе. Особое внимание уделяется адаптации двигательных навыков к усложненным игровым условиям. Возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовленности продолжают вестись в большом объеме. Осуществляется процесс дальнейшего развития спортивной формы и достигается наивысшая работоспособность.

В переходный период осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным 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.

Основной формой *оперативного планирования* являются планы тренировочных и межигровых циклов.

Тренировочным называется цикл, в котором нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь потом 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. В плане на микроцикл указывается:

- день, дата учебно-тренировочного занятия;
- количество учебно-тренировочных занятий;
- направленность учебно-тренировочных занятий на решение задач технической, тактической и физической подготовки;
- величина тренировочной нагрузки (большая, средняя, малая); – примерные средства (упражнения).

На основании плана на микроцикл составляется план-конспект конкретного учебно-тренировочного занятия, в котором отражены:

- задачи;
- части занятия и их продолжительность (подготовительная, основная, заключительная);
- содержание занятия;
- дозировка нагрузки;
- организационно-методические указания.

2.2.2. Принципы тренировки

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся принципы: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий.

Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников.

Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немыслимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа – это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото- и кинограмм, кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова.

Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств,

объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и в конечном счете – на спортивных результатах.

Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности – показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма занимающихся.

Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирования предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач, способ и совершенствование необходимых технических приемов и тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирования находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.

2.2.3. Средства и методы тренировки в различные периоды годичного цикла

Средства обучения и тренировки. Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение

оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с мячом, и неспецифические, т. е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по минифутболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т. д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Методы обучения и тренировки. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы. Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т. д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность Воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на

развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий, следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т. д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т. е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т. д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы. Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова

сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

2.3. Техника футбола

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения: диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленной футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резанные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник).

Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т. д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью подготовительной фазы является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т. д.

Основная фаза направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В завершающей фазе футболист стремится занять устойчивое исходное положение необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у

большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии, отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой – существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Классификация и характеристика техники вида спорта

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

2.3.1. Техническая подготовка в футболе

Методика обучения и совершенствования техники

Структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола. В общем виде они сводятся к следующему.

1. С каждым годом игра становится все более коллективной. Это проявляется, во-первых, в том, что увеличилось количество игроков, принимающих участие как в атакующих, так и в оборонительных действиях. Стало больше спортсменов универсального типа, т. е. таких, которые эффективно и эффектно играют на своем месте (например, на месте крайнего защитника), а в случае необходимости могут очень хорошо сыграть на другом (на пример, в нападении). В связи с этим полное подчинение индивидуальных технико-тактических действий коллективной цели игры стало обязательным.

2. Повысилось умение решать тактические задачи, выполняя технические приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия игроков команды соперника.

Сильнейшие футболисты постоянно демонстрируют скоростную технику в условиях жесткого дефицита пространства и времени. С учетом того что в атаках принимает участие от 4 до 7 человек, и все они стараются играть максимально быстро (особенно в завершающей фазе атаки), вопросы взаимодействия между ними становятся крайне актуальными.

3. Возросли объем, эффективность и зрелищность фланговых атак. После фланговой атаки мяч передается в район штрафной площади прострельной или навесной передачей с последующим завершением ударом. При этом скорости прострельных передач весьма значительны, а траектория полета создает хорошие условия для завершающих ударов. В играх некоторых

команд просматривается тенденция создания численного превосходства при атаках с фланга. По-прежнему очень результативны атаки по центру.

4. Исключительно важное значение придается быстрому переходу от обороны к атаке. Быстрое развитие атаки не дает возможности обороняющимся осуществить групповые или командные перестроения и создать многоступенчатую оборону.

5. Стал более эффективным розыгрыш стандартных положений. На последних чемпионатах Европы и мира около 40 % голов футболисты забивали после штрафных и угловых ударов. В связи с этим возросли объемы таких упражнений в тренировочных занятиях футболистов.

6. Более разнообразными стали атаки при постепенном нападении. В случае необходимости используются «игровые паузы», в ходе которых, контролируя мяч, футболисты атакующей команды готовят позицию, а заключительная фаза атаки осуществляется внезапно и на самой высокой скорости.

Все это повысило требования к формированию технико-тактического мастерства. На всех этапах годичного цикла преобладают средства, использование которых повышает объем, разносторонность и эффективность профессиональных действий. В таких упражнениях тактические задачи решают с помощью различных технических приемов.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления:

- 1) совершенствование командных технико-тактических действий;
- 2) совершенствование групповых технико-тактических действий;
- 3) совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Необходимо отметить, что индивидуальное мастерство совершенствуется при выполнении любых упражнений. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Задачи, средства и методы технической подготовки футболистов

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники.
2. Обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности.
3. Эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения ([Приложение 2](#)). В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и

тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т. д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют специальные подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность. Для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу. Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);
- остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- ведением мяча (средней и внешней частью подъема);
- обманными движениями «уходом»;
- отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде); вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях; остановках мяча с переводами; ведении мяча разными способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча в выпаде и в подкате; вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный

характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30 % времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности (рисунок 11).

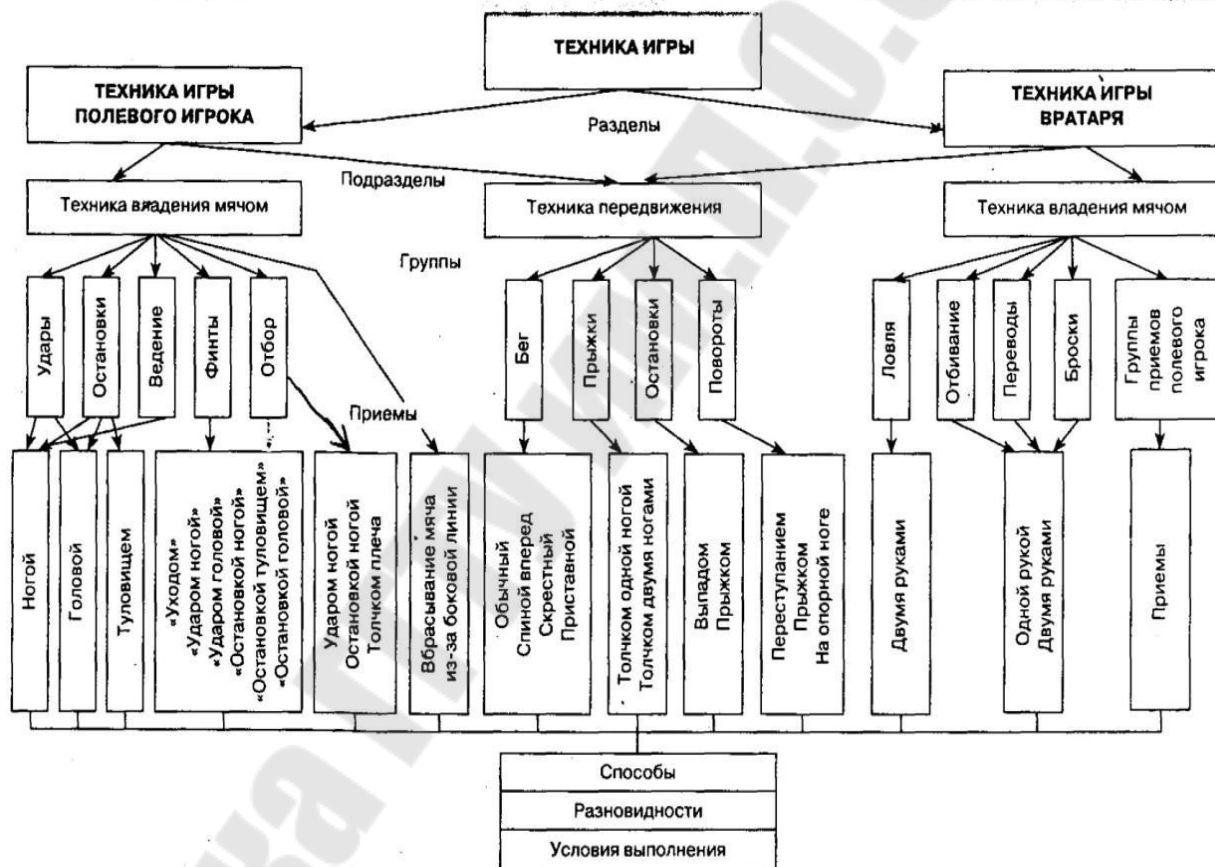


Рисунок 11 – Классификация техники футбола
(по В. П. Губа, А. В. Лексакову, 2013)

От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием технических средств, как умело и эффективно применяет их во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Быстрота и надежность, простота и эффективность – вот требования к технике современного футбола.

По характеру игровой деятельности в технике выделяются два раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

Основной задачей процесса технической подготовки футболиста является доведение его специальных двигательных действий до высшей степени автоматизации (так как внимание во время игры должно быть направлено не на способ выполнения, а на решение тактических задач), а также адаптация к

условиям игровой деятельности, формирование навыка применения технических приемов в различных игровых сочетаниях.

При этом необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Начинать обучение необходимо с тех приемов, которые послужат основой при изучении остальной техники. Так, овладение ударом внутренней стороной стопы и серединой подъема облегчает изучение всех других ударов.

2. Изучение начинается с объяснения, показа и выполнения всего приема в целом. Если обучающемуся не удастся выполнить прием, следует изучать его по частям, начиная с ведущих элементов движения.

3. Первоначально акцентируют внимание занимающихся на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов они прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

4. Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре, т. е. в движении и при одновременном сочетании нескольких приемов в определенной тактической комбинации.

5. Основной метод закрепления и совершенствования техники – многократное повторение. Для этого используют упражнения в парах, тройках, четверках и т. п.

6. Вначале изучаемый прием выполняют с небольшой скоростью движения и без сопротивления соперника, затем в упражнение включают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего проводят соревнования и специальные игровые упражнения, используют круговую тренировку.

7. В тренировочном процессе очень важно научить занимающихся «приспосабливать себя к мячу», т. е. научить игрока выполнять прием в любых условиях без предварительной обработки мяча.

8. Не следует добиваться от каждого футболиста одинакового владения всем арсеналом техники. Лучше сосредоточить внимание на безукоризненном освоении «своих» навыков, необходимых для игры на определенном месте в команде.

9. Большое внимание следует уделять индивидуальной работе с занимающимися, изучая и совершенствуя не только технику вообще, но и специфические приемы, необходимые футболисту при выполнении своих игровых функций.

2.3.2. Техника полевого игрока

.Обучение технике передвижений

Подбор упражнений должен отражать специфику игровых передвижений. Обучение и совершенствование техники передвижения тесно связано с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть, скоростная выносливость. В процессе обучения используются многие средства

общей физической подготовки (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры и др.).

Наиболее эффективными для совершенствования техники являются следующие упражнения: стартовые ускорения в беге различными способами по прямой и дугам, после поворотов и остановки; стартовые ускорения из различных исходных положений; «челночный» бег; прыжки на одной и двух ногах в различных направлениях и последовательности и т. д.

Техника передвижения включает в себя бег, прыжки, остановки, повороты. Целесообразное и рациональное использование приемов передвижения, их способов и разновидностей позволяет эффективно решать тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Бег – основное средство передвижения в футболе.

Бег обычный применяется игроками в основном для выхода на свободное место, преследования противника и т. д. Бег назван обычным, так как он принципиально не отличается от спринтерского бега. Имеются только различия в длине и частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у футболистов меньше, а частота несколько выше. Менее длительный период фазы полета способствует выполнению необходимых быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления бега.

Бег спиной вперед, приставным и скрестным шагом является специфичным средством передвижения и используется главным образом в сочетании с обычным бегом.

Прыжки в футболе разнообразны. Они используются при выполнении отдельных способов ударов, при остановках мяча и в некоторых финтах. В игре применяются прыжки вперед, в стороны, вверх. Различают прыжки толчком одной и двумя ногами.

Остановки – эффективное средство изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в различных направлениях, уходы как с мячом, так и без мяча. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

Повороты позволяют с минимальной потерей скорости изменять направление движения футболистов. После поворотов обычно следуют стартовые действия. Используются приемы поворотов: переступанием, прыжком, на опорной ноге.

Обучение ударам ног по мячу

Технике выполнения ударов по мячу обучают в такой последовательности: удар внутренней стороной стопы, серединой, внутренней, затем внешней частью подъема и, наконец, носком.

Одновременно с освоением ударов изучают и остановки мяча. Вначале занимающиеся выполняют удары в парах, сочетая их с остановками подошвой. Например: первые номера с небольшого разбега, ударяя серединой подъема, отправляют мяч вторым номерам, которые, остановив мяч подошвой и выведя его несколько вперед, этим же способом отправляют обратно. Это упражнение выполняют правой и левой ногами.

Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает задание: выполнять удар с двух-трех шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара.

По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара при движении самих занимающихся.

Как только будут усвоены удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, можно изучать удары по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

4. Удары по мячу в тройках (расположившись треугольником). Упражнение можно выполнять одновременно двумя мячами (с остановками и без остановки).

5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, в парах. Игроки располагаются на расстоянии 15–20 м от стенки и в 5–6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнять удар без остановки.

6. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу, летящему изза ворот, который набрасывает руками партнер. Удары осуществляют из различных точек. Для упрощения выполнения удара можно разрешить остановку мяча.

7. Удар по мячу в ворота после подыгрыша мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии друг от друга 8–10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площади; тот, находясь боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.

8. Удар внутренней стороной стопы и остановка – перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игроков отправляет мяч на грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит мяч через себя и, поворачиваясь на 180° и не давая мячу упасть на землю, отправляет его внутренней стороной стопы третьему игроку.

9. Совершенствование ударов головой и ногой вдвоем. Один из игроков, находясь за линией штрафной площади, набрасывает мяч второму игроку, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной, который в прыжке наносит удар по мячу головой, направляя его на ход первому, а тот ударом направляет мяч в ворота.

10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота. Игрок сбоку-сзади набрасывает мяч партнеру, стоящему спиной к воротам. Как только мяч коснулся земли, второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону ворот, и, разворачиваясь, бьет в ворота.

11. Игроки располагаются в районе штрафной площади, один тренер встает у боковой линии, второй (или игрок) – в круг у центральной линии.

12. Игрок с большой скоростью начинает движение вперед, тренер посылает мяч ему на ход; игрок, догнав мяч (с остановкой или без остановки), правой ногой передает его обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер (игрок) направляет мяч, а игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.

Обучение ударам по мячу головой

Вначале изучают удар серединой лба, а затем боковой частью лба. Его выполняют по подвешенному мячу, затем по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами переходят к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, затем удары выполняют с сопротивлением соперника.

Расположение занимающихся при обучении ударами головой по мячу может быть различное: в парах, в треугольнике, в квадрате, в кругу.

При изучении удара занимающиеся должны обращать внимание на положение туловища и головы, на слитность движений ног, туловища и заключительного движения головы. Основная ошибка при выполнении этого удара – несогласованные действия ног, туловища и головы. Чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы; в таких случаях занимающийся осуществляет удар только движением головы, что не позволяет послать мяч сильно.

При разучивании ударов головой с детьми и подростками следует использовать облегченные мячи во избежание возможных травм.

Примерные упражнения:

1. Удар головой по подвешенному мячу без прыжка и с прыжком.
2. Удары головой по мячу, стоя у стенки.
3. Удары головой в парах, то уменьшая, то увеличивая расстояние между собой и не давая мячу упасть на землю.
4. Четыре-пять игроков располагаются по кругу и один – в центре круга. Находящийся в центре игрок ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам.
5. Восемь-десять игроков располагаются зигзагообразно на расстоянии 8–10 м друг от друга и передают мяч ударом головы партнеру (вначале без прыжка, затем в прыжке).
6. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные – в двух колоннах в затылок друг другу. Игрок, стоящий у ворот, выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегает стоящий в колонне игрок и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.

7. Удар головой в цель (в парах). Игрок набрасывает мяч партнеру, сбоку от которого на земле обозначены круги; партнер пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг (удар выполняют без прыжка и в прыжке).

8. Игра ударами головой через волейбольную сетку между двумя командами по правилам волейбола (можно разрешить, чтобы мяч один раз коснулся земли).

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях 3×3, 5×5 и, наконец, в двусторонней игре.

Обучение ведению мяча и обводке

Начинать обучение этому приему лучше всего с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно то одной, то другой. Скорость бега при этом постепенно увеличивают.

По мере овладения ведением мяча по прямой переходят к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек. Постепенно расположение стоек и порядок обводки меняют.

Следующий этап – ведение мяча при сопротивлении соперника. Вначале соперник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.
2. Стоя в двух встречных колоннах на расстоянии 25–30 м – ведение мяча на расстоянии 15–20 м с последующей передачей игроку противоположной колонны.

3. То же с передачей после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, быстро поворачивается, отправляет мяч партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны.

4. Ведение мяча по кругу.

5. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4–5 м друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. В порядке усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания.

6. Эстафеты: встречная с ведением мяча; встречная с обводкой препятствий; с ведением мяча по кругу и т. д.

7. Ведение мяча в группах по шесть-семь человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч. Нужно вести его так, чтобы не мешать партнерам.

8. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10–12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет ему мяч обратно. Приняв мяч, тот снова ведет его 10–12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

Совершенствовать ведение мяча с обводкой соперника следует в таких игровых упражнениях, как 2×3, 3×4, 4×5 с различными заданиями. Например, игрок не имеет права передать мяч, не обведя одного, двух соперников. В дальнейшем ведение и обводку совершенствуют в игре.

Для успешных действий в защите необходимо также в совершенстве владеть ударами по мячу в стороны и через себя в движении лицом к своим воротам, перехватом мяча головой и ногами, отбором мяча с помощью выпада и подката.

При изучении и совершенствовании техники защиты необходимо воспитывать у занимающихся умение отбирать мяч, не нарушая правила игры.

Примерные упражнения:

- Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа, слева, в обозначенную зону.
- Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.
- Двигаясь вдоль ворот, отбить ногой и головой мяч, летящий в ворота.
- Стоя в штрафной площади, поочередно отправлять мячи ударом ногой или головой точно партнерам, посылающим к нему мяч от боковых линий и из центрального круга.
- Рывком выйти на летящий мяч (справа, слева) в штрафную площадь и перехватить его ногой, головой.
- Выбить мяч подкатом. Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, улучив момент, в падении выбивает мяч.
- Нападающий ведет мяч, защитник пытается отобрать его.
- Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу, защитник отступает назад, выбирая правильную позицию и момент для перехвата или отбора мяча.

Алгоритм обучения техническим приемам

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию – и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной

физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении «школы» ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30–50 %) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике футболистов: преждевременного (без замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием «контрастных» и «сближающихся» заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т. д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке – в момент достижения наивысшей точки взлета).

Обучение остановкам. Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т. д.). Обучению

остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования

Обучение ведению. Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа – ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной («контролируемой»), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1–2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обучение финтам. Целесообразно начинать его с обманного движения «уходом». Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения «ударом» и «остановкой» осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча.

Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения.

Вначале осваивают отбор мяча «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате.

Обучение вбрасыванию мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой – единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на

развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т. д.).

Технические приемы полевого игрока

Полевые игроки используют все многообразие техники передвижений и техники владения мячом. Поэтому каждый игрок должен владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Основным средством ведения игры являются **удары по мячу**. Они выполняются ногой и головой. Направленность ударов различается траекторией и скоростью движения мяча. Скорость движения мяча зависит от начальной скорости ударного звена (ногой или головой) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой (рисунок 12) выполняются следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Удары производятся по неподвижному, катящемуся или летящему мячу с места (рисунок 13), в движении, в прыжке, с поворотом, в падении и т. д. Можно выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

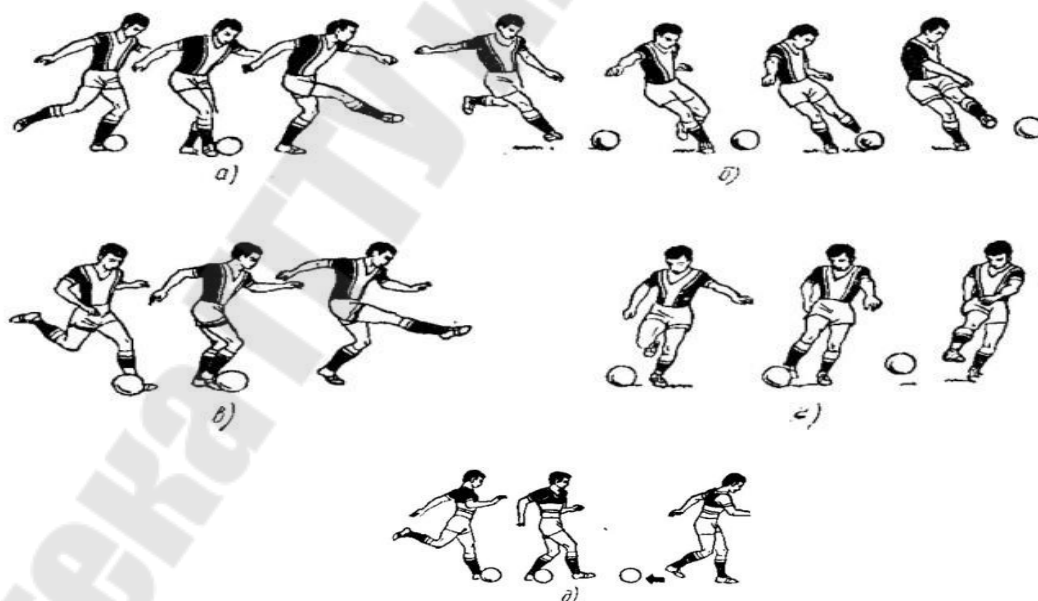


Рисунок 12 – Удар по мячу ногой: а- внутренней стороной стопы; б – внутренней частью подъема; в – средней частью подъема; г – внешней частью подъема; д – пяткой

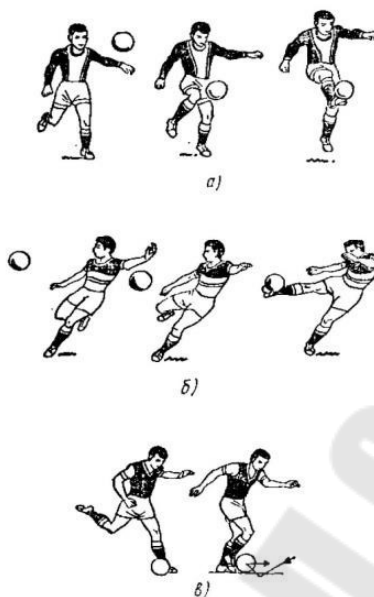


Рисунок 13 – Удары по летящему мячу: а – средней частью подъема; б – с поворота; в – с полулета

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Разбег следует рассчитывать так, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой.

Подготовительная фаза – замах ударной ногой. Замах выполняется во время последнего бегового шага. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени, в результате чего увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра, позволяет выполнить удар требуемой силы. Правильному и эффективному выполнению этой фазы существенно способствует несколько удлиненный последний шаг разбега. Он превышает по величине остальные на 35–50 %. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, ставится сбоку от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и «проводка». Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и голенью, сохраняется. Перед ударом отмечается «торможение» бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога сильно напряжена в голеностопном и коленном суставах, что позволяет увеличить массу ударяющего звена. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и времени ее действия. «Проводка» во многом определяет направление движения мяча.

Удар, который проходит через центр мяча или в непосредственной его близости, принято называть прямым. Прямой удар выполняется практически всеми способами.

При резаных ударах направление движения ноги идет по касательной к мячу, что вызывает его вращение. Сильно вращающийся мяч встречает сопротивление воздуха, которое изменяет его траекторию (эффект Магнуса) и отклоняет в сторону вращения. Часто тактические соображения вызывают необходимость сократить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Техника ряда способов удара имеет некоторые специфические особенности.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах с близкого расстояния. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу ударной ноги. В момент удара и проводки стопы находится строго под прямым углом к направлению полета мяча.

Удар внутренней частью подъема обладает значительной силой и точностью. Используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Разбег выполняется под углом в 30–60° по отношению к мячу и цели. Замах близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешний свод подошвы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара носок оттянут вниз.

Удар средней частью подъема производится с разбега, место начала которого находится примерно на одной линии с мячом и целью. Замах и ударное движение выполняются в одной плоскости. Носок ударной ноги максимально оттянут вниз. Условная ось, которая как бы соединяет мяч и коленный сустав, в момент удара и «проводки» строго вертикальна.

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяется для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения голень и стопы поворачиваются внутрь.

Удар носком используется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. При ударе место начала разбега, мяч и цель находятся на одной линии. Последний шаг разбега – замах. В момент удара носок несколько приподнят.

Удар пяткой реже применяется в игре из-за сложности выполнения, незначительной силы и точности. Достоинство удара – неожиданность для соперников. Опорная нога ставится на уровне мяча. Для замаха ударная нога проносится над мячом и выносится вперед. Удар выполняется резким движением ноги назад. Стопа расположена параллельно земле.

Удары по катящемуся мячу не отличаются от выполнения идентичных способов по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью мяча.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рационально выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги от мяча зависит от

скорости его движения. Ударное движение выполняется, когда мяч приблизится к опорной ноге.

При выполнении **ударов по летящему мячу** главная трудность заключается в определении места встречи с летящим мячом.

При ударах по опускающимся и низко летящим мячам структура движения схожа с ударами по катящимся мячам. Удары с поворотом и с полулета имеют некоторые особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча и выполняется средней частью подъема. Опорная нога разворачивается в направлении удара. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение в горизонтальной плоскости.

Удар с полулета производится средней или внешней частью подъема по мячу сразу же после его отскока от земли. Опорная нога ставится ближе к месту приземления мяча. Непосредственно после отскока наносится удар. Голень в момент удара и «проводки» вертикальна, носок оттянут.

Удары по мячу головой являются эффективным средством ведения игры. Они используются как при завершающих ударах, так и для передач партнеру. Удары выполняются без прыжка и в прыжке. В процессе игры в основном используются удары средней и боковой частью лба (рисунок 14).

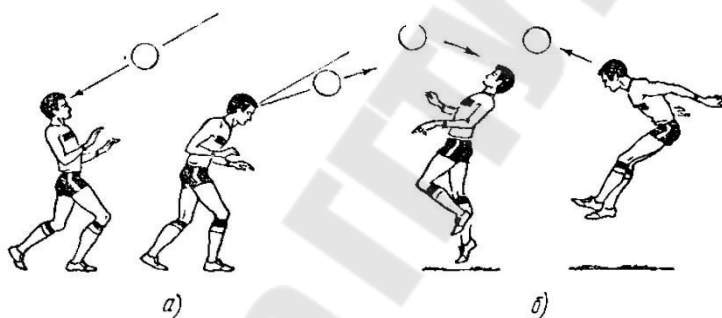


Рисунок 14 – Удар по мячу головой серединой лба: а – без прыжка; б – в прыжке

Удар серединой лба. Исходным положением при ударе без прыжка является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге. Делая замах, туловище отклоняется назад, сзади стоящая нога несколько сгибается, вес тела переносится на эту ногу. Руки слегка согнуты. Ударное движение начинается с разгибания ноги, выпрямления туловища и заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

При ударе в прыжке выполняется толчок вверх двумя или одной ногой. После отталкивания туловище отклоняется назад. В наивысшей точке прыжка производится удар по мячу.

По трудно достигаемому летящему мячу (3–4 м от игрока) выполняется удар головой в падении.

Удар боковой частью лба (рисунок 15) используется, когда мяч летит сбоку от игрока. Исходным положением является стойка ноги врозь (30–50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха туловище наклоняется вправо.

Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу.

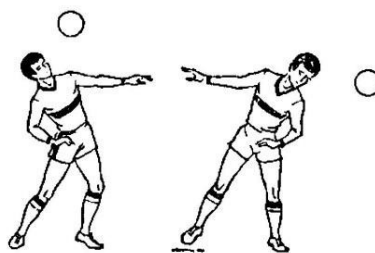


Рисунок 15 – Удар боковой частью лба

Средствами приема и овладения мячом являются **остановки**. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Выделяются подготовительная, рабочая и завершающая фазы этого действия.

Остановка внутренней стороной стопы (рисунок 16). Для остановки катящегося мяча нога выносится навстречу мячу. Стопа развернута наружу на 90°. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги.

При остановке низко летящих мячей в подготовительной фазе останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча. Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке.

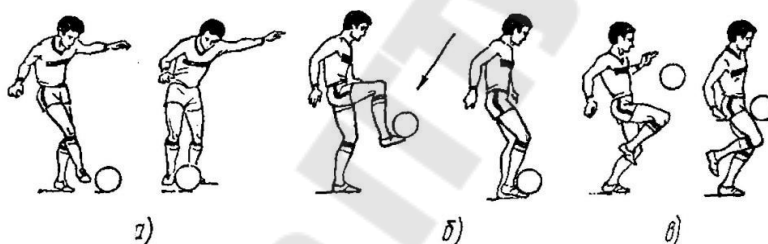


Рисунок 16 – Остановка мяча ногой; а – внутренней стороной стопы; б – подъемом; в – бедром

Остановка подъемом. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Уступающее движение производится вниз-назад.

Остановка бедром. Необходимо расположить бедро под прямым углом к летящему мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение вниз-назад.

Остановка подошвой. При приближении мяча, катящегося навстречу, нога выносится вперед. Носок приподнят вверх под углом 30–40°. Уступающее движение назад незначительное.

Для того чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Носок ноги приподнят. В момент касания мяча земли он накрывается (но не давится) подошвой.

Остановка мяча грудью (рисунок 17). В подготовительной фазе футболист располагается лицом к мячу, ноги на ширине плеч или небольшого

шага (50–70 см), грудь подается вперед, руки слегка согнуты. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

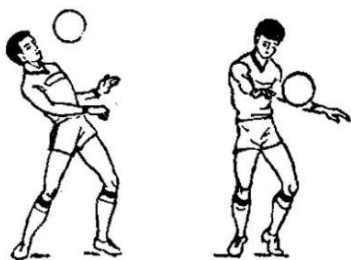


Рисунок 17 – Остановка мяча грудью

Остановка мяча головой реже используется в игре, так как она трудна по выполнению. Останавливают мяч преимущественно лбом (серединой лба) уступающим движением вниз или назад.

Остановка мяча с переводом. Современный футбол характеризуется тем, что игроки еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовиться для дальнейших действий.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо – влево) или назад (за спину).

Рассмотрим особенности переводов на примере перевода мяча внешней частью подъема (рисунок 18). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его в момент отскока. Туловище поворачивается в сторону дальнейшего движения мяча.

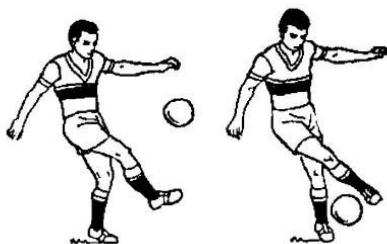


Рисунок 18 – Перевод мяча внешней частью подъема

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются перемещения игрока с мячом по полю. Для этого в процессе бега выполняются легкие удары по мячу ногой *внешней или средней частью подъема, носком, внутренней стороной стопы* – для прямолинейного движения, *внешней или внутренней частью подъема* – для перемещения в сторону. В целом наиболее универсальным способом является ведение мяча внешней частью подъема.

Исходя из тактических задач удары по мячу при ведении выполняются различной силы. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, мяч «отпускают» от себя на 10–12 м. При противодействии соперника следует постоянно контролировать мяч и не «отпускать» его дальше 1–2 м.

Обманные движения (финты). Обманные движения выполняются в непосредственном единоборстве с соперником с целью преодоления его сопротивления и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Выделяются две наиболее общие фазы обманных движений: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции противника. Эта фаза соответствует подготовительной фазе техники выполнения ударов по мячу, остановок, ведения. Естественность выполнения данной фазы определяет ответную реакцию противника. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста. Ей свойственна значительная вариативность, которая обуславливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Используются различные варианты: уход с мячом, убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Финты «уходом» (рисунок 19) основаны на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. При атаке противника спереди используется «уход» выпадам. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником, на расстоянии 1,5–2 м от него толчком правой ноги выполняется широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Резким толчком левой ноги выполняется шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Если противник атакует сзади, применяется финт «уходом» с переносом ноги через мяч.

Финты «ударом» по мячу (рисунок 19) выполняются во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки. Выполняя финт ударом по мячу ногой, игрок при сближении с противником делает замах ударной ногой. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону удара. Для этого применяется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения или остановкой. В зависимости от игровой ситуации в фазе реализации следует уход вперед, вправо, влево или назад.

Финт «остановкой» мяча ногой (рисунок 19) применяется во время ведения и после передачи мяча партнером. В первом случае предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Атакующий соперник замедляет движение. В этот момент следует ускорение с мячом.

Во втором случае после передачи принимается подготовительное положение для остановки мяча. Соперник атакует игрока. Однако тот вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает им.

Отбор мяча. При отборе мяча атакующий делает рывок к мячу, когда противник несколько «отпустит» его от себя, и ударом или остановкой

выполняет отбор. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. В первом случае мячом овладевает сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или за боковую линию. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используются выпад и подкат.

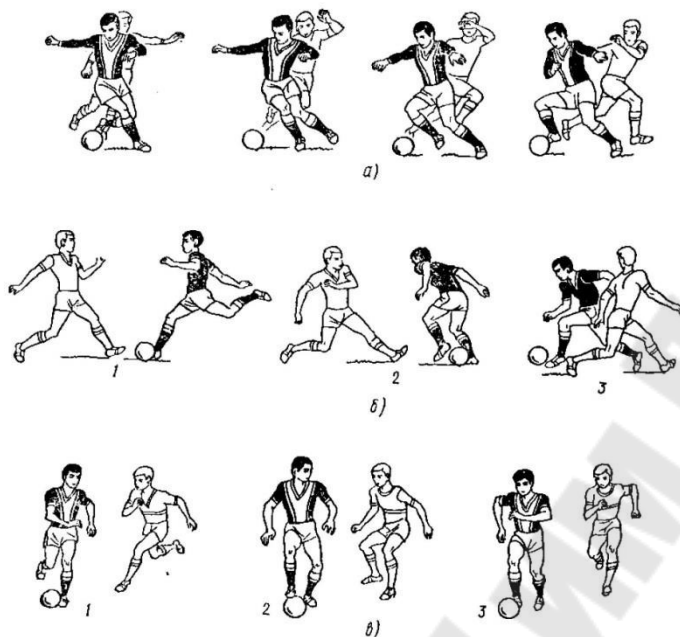


Рисунок 19 – Финты:

а – «уходом» с переносом ноги через мяч; *б* – «ударом»; *в* – «остановкой»

Отбор мяча в выпаде (рисунок 20а) позволяет произвести прием на расстоянии 1,5–2 м. Он применяется при попытке противника «обойти» игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Трудно достигаемые мячи выбиваются преимущественно носком в «полушпагате» или «шпагате».

Отбор мяча в подкате (рисунок 20б) дает возможность овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор выполняется обычно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, он преграждает путь мячу или выбивает его ногой.

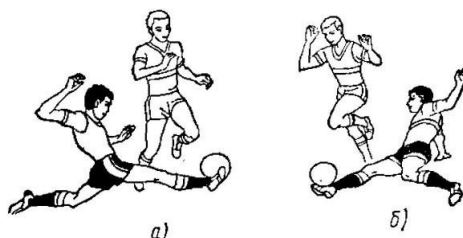


Рисунок 20 – Отбор мяча: *а* – в выпаде; *б* – в подкате

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. При вбрасывании мяча из-за боковой линии туловище отклоняется назад, руки с мячом за головой. Бросок начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается

кистевым усилием в сторону вбрасывания. Для увеличения дальности используется вбрасывание после разбега и с падением.

2.3.3. Техника вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это обусловлено тем, что вратарю разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию.

Одним из факторов готовности вратаря к действию является правильный выбор исходного положения. При обучении «стойке» применяются упражнения, связанные со стартовыми движениями, выполняемыми в различных направлениях из исходного положения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т. д.

Изучение техники владения мячом следует начинать с ловли мяча двумя руками па месте, в движении, в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков рукой с расстояния 6–8 м с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1–1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков), а затем расстояние, траектория. Параллельно с ловлей осваиваются броски мяча рукой. В начале обучения даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т. д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

В подготовке вратарей значительное внимание следует уделить обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения «перекатом» в стороны разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5–2 м от вратаря. Для освоения ловли мяча в падении с фазой полета в начале обучения используются упражнения, направленные на освоение всех компонентов сложной структуры падения (перемещение, отталкивание, ловля мяча в фазе полета, группировка, приземление). Затем следуют задания поймать катящиеся и летящие с различной траекторией мячи на расстоянии 2–2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

Ловля мяча. Ловля мяча является основным средством техники вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Ловля мячей, летящих на значительном расстоянии от вратаря, осуществляется в падении.

Ловля мяча снизу используется для овладения катящимися, опускающимися и низко (до уровня груди) летящими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рисунок 21). Ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или немного согнуты. В момент соприкосновения мяч подхватывается кистями снизу и подтягивается к животу. Часто в процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей в стороне от вратаря. В этом случае необходимо предварительно переместиться в сторону направления движения мяча.

Ловля мяча сверху применяется для овладения летящих со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящих и опускающихся мячей. Принимая исходное положение, незначительно согнутые руки выносятся вперед или вперед-вверх. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

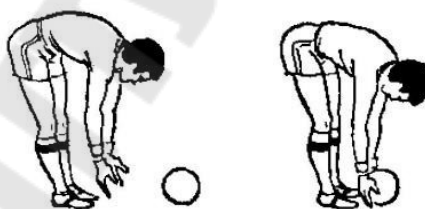


Рисунок 21 – Ловля катящегося мяча снизу

Высоко летящие мячи следует ловить двумя руками сверху в прыжке (рисунок 20).



Рисунок 22 – Ловля летящего мяча сверху в прыжке

Ловля мяча в падении (рисунок 23) – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно и сильно в сторону от вратаря; перехвата передач и «прострелов» вдоль ворот; отбора мяча в ногах у соперника. Имеются два варианта ловли: без фазы полета и с фазой полета.

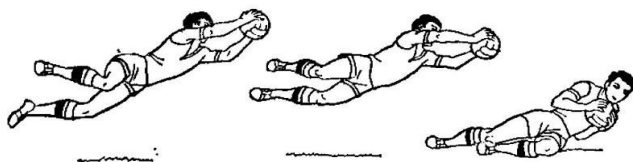


Рисунок 23 – Ловля мяча в падении

Первый вариант применяется обычно для ловли мячей, катящихся на расстоянии 2–2,5 м в стороне от вратаря. Вратарь предварительно делает широкий шаг, руки устремляются к мячу. Падение происходит «перекатом»: вначале земли касается голень, затем бедро и туловище. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу.

Для ловли мячей, летящих на значительном расстоянии, используется падение с фазой полета. В предварительной фазе выполняется один или два быстрых приставных шага в направлении полета мяча. Толчок выполняется ближней к мячу ногой. Руки кратчайшим путем активно выносятся к мячу. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка. Приземление происходит в такой последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, туловище, ноги.

Отбивание мяча. В том случае, когда невозможно выполнить ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, трудно достигаемый мяч и т. д.), применяется отбивание мяча (рисунок 24).



Рисунок 24 – Отбивание мяча кулаком в прыжке

Навстречу летящему мячу быстро выносятся одна или две руки. Отбивание производится чаще всего ладонями (иногда удар мяча приходится на предплечье). Мяч рекомендуется направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной рукой в падении.

Чтобы прерывать «прострельные» и «навесные» передачи, вратарю необходимо отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. Отбивание выполняется на месте, в шаге, после различных перемещений и особенно часто в прыжке.

Перевод мяча. К переводам относятся действия вратаря, цель которых – направить летящий в ворота мяч через верхнюю перекладину (рисунок 25).

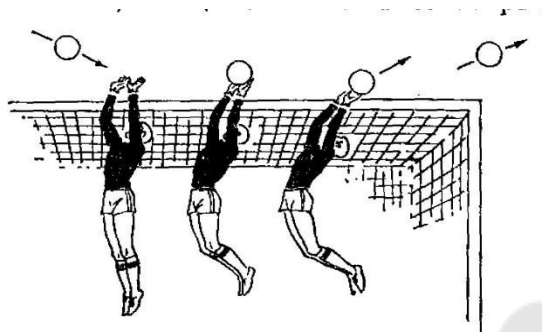


Рисунок 25 – Перевод мяча двумя руками в прыжке

В основном переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Перевод имеет определенную схожесть с отбиванием мяча. Он выполняется одной или двумя руками. Трудно достигаемые мячи переводятся в падении.

Броски мяча. Броски мяча выполняются одной и двумя руками.

Броски одной рукой позволяют более точно направить мяч партнеру. Применяются следующие способы броска мяча одной рукой: сверху, сбоку и снизу.



Рисунок 26 – Бросок мяча сверху

Бросок сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить партнеру мяч с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью (рисунок 26). Броски выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

2.3.4. Контроль технической подготовленности

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет: оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования; определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности; охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. Представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10–12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10–15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16–18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Необходимо отметить, что смоделировать игровые ситуации в стандартных контрольных упражнениях, чтобы они полностью соответствовали показателям информативности и надежности, крайне трудно. Поэтому результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности футболистов ([Приложение 9](#)).

2.4. Тактика футбола

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Тактика футбола состоит из индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, которые позволяют решать стоящие перед командой задачи с учетом силы соперника и его особенностей ведения игры,

состояния поля, климатических условий и т. д. Классификация тактики представлена на рисунке 27.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

2.4.1. Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

.Этапы тактической подготовки

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

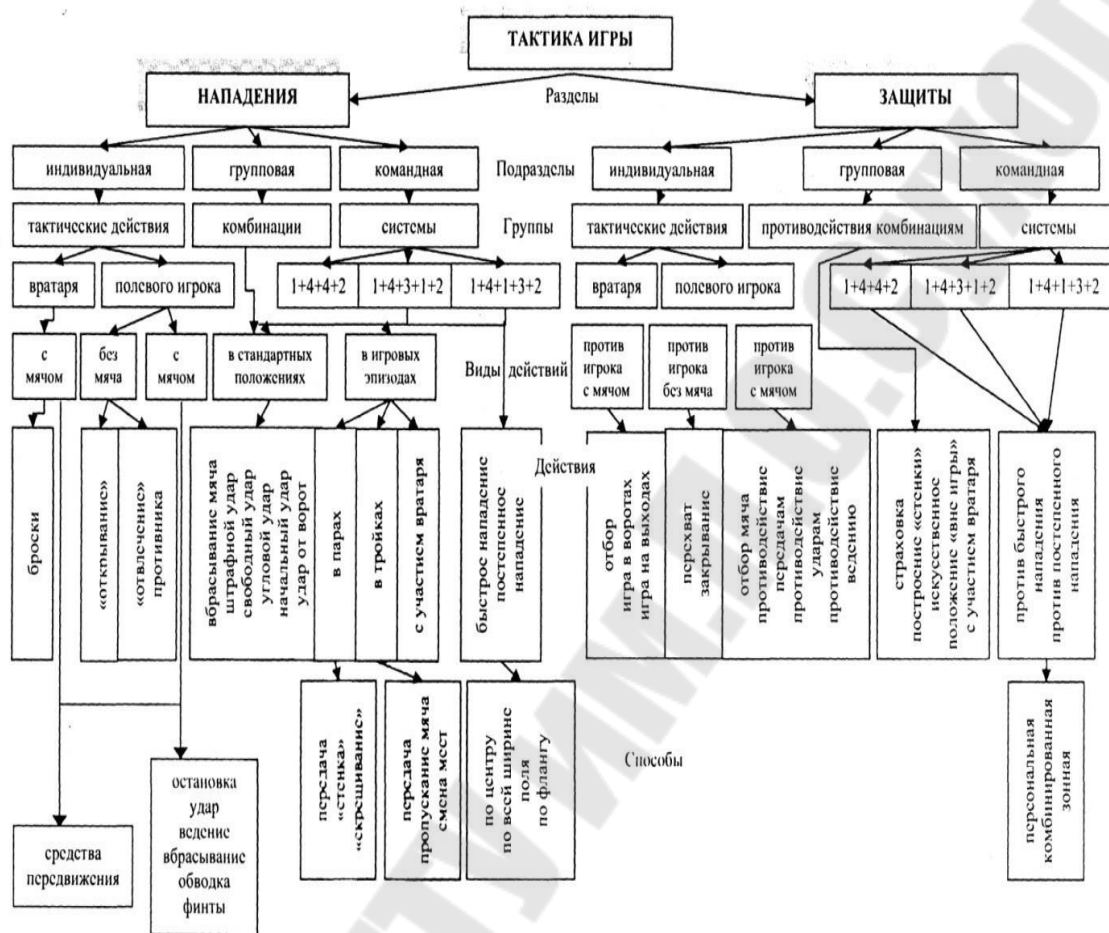


Рисунок 27 – Классификация тактики футбола
(по В. П. Губа, А. В. Лексакову, 2013)

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре.

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания,

объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т. п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно, тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки – не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу

помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

Обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям: 1) совершенствование технических элементов;

2) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации. При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для групп спортивного совершенствования. Его цель – изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Выработка тактической подготовленности начиная с первых занятий не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другое, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям.

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике. Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные

тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Задачи, средства и методы тактической подготовки футболистов

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т. д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику

тактики. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т. д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи игровых действий, видеомagneтофонную и магнетофонную запись, киносъемку. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами – расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений).

При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

Проводя теоретическую подготовку, тренер также много внимания уделяет изучению занимающимися тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд соперника, ведущих советских и зарубежных команд.

В ходе интегральной подготовки связь между разными видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр и анализ действий футболистов.

Современный футбол отличается тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить футболиста оценивать расположение игроков (своих и противника) на поле, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Учитывая изложенное, можно наметить основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитания умения реализовать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Методические основы обучения тактике

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, анализировать, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное.

Теоретическое познания в тактике включают знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, грунта площадки, размеров поля. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр.

Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т. е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействие игроков в различных фазах и т. д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т. е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность кино съемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника. Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает футболистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих футболистов.

Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры отдельных игроков и т. д. В то же время чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач.

Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
- используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;
- применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, в которых футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим соперником в игровых упражнениях. Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером.

Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, на перехвате, ударить в ворота после обводки и т. д.

В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно закрывать игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков ([Приложение 3](#)). Обучение умению взаимодействовать с партнерами происходит в такой последовательности:

- 1) взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника;
- 2) то же с условным соперником;
- 3) то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- 4) то же с усложненным заданием: а) ограничение касаний по мячу, б) ограничение времени владения мячом, в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2×1; 3×2; 4×3 и т. д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками. В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой футболисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными.

Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись 20–30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх – проверка каждого игрока и команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.

.Организация занимающихся в процессе тактической подготовки

Для четкой организации занимающихся при выполнении упражнений в процессе тактической подготовки нужно иметь достаточное количество мячей, специальное оборудование и инвентарь.

Индивидуальные упражнения можно сочетать с групповыми и командными, упражнения по тактике – с упражнениями по технике. Это позволяет поддерживать на занятии необходимую интенсивность тренировочной нагрузки.

Индивидуальные и групповые тактические действия можно с успехом организовать при любом числе занимающихся в группе. Что же касается командных тактических действий, то здесь можно расчленить их на групповые и последовательно изучать те или иные действия (в рамках изучаемой системы). Кроме того, можно пригласить для совместного проведения занятий параллельную группу – такой же подготовленности, менее подготовленную или, наконец, наиболее подготовленных.

2.4.2. Функции игроков

Организованность в действиях команды во многом достигается четким распределением функций между футболистами.

Вратарь – последний рубеж обороны. Вратарь должен владеть техникой игры, уметь правильно выбирать место, быстро оценивать обстановку, мгновенно определять направление, траекторию и скорость движения мяча, умело руководить обороной. Вратарю необходимо успешное сочетание игры «в воротах» с действиями «на выходах». Первым организатором атаки часто является вратарь.

Защитники должны владеть всеми элементами техники игры, умело противодействовать противнику с мячом и без него, своевременно взаимодействовать при организации обороны и атаки.

Основные требования к играющим в защите: умело действовать в зоне коллективно и индивидуально; своевременно противодействовать передачам и ударам по воротам, успешно вести борьбу за верховой мяч; правильно осуществлять страховку партнеров и вратаря; четко взаимодействовать при искусственном положении «вне игры».

При организации нападения защитники должны: открываться для получения мяча от вратаря; после овладения мячом своевременно и точно выполнять передачи партнерам; неожиданно открываться по флангу или подключаться по центру; умело выполнять подачу или «прострел» с фланга; завершать атаку ударом по воротам.

Игрокам средней линии необходимо уметь организовывать атаки, совершать их и переходить к оборонительным действиям, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства.

Основные действия в нападении: организация перехода от защиты к нападению и дальнейшее развитие атаки; обеспечение внезапности в развитии

атаки с помощью перевода мяча на фланг и скоростного маневра в открытую зону; контроль середины поля и активное участие в завершении атак.

Основные действия в защите: противодействие быстрому развитию ответной атаки противника путем осуществления контроля за ближним в данной зоне или персонально прикрепленным соперником; противодействие передачам и ударам по воротам; страховка партнеров и взаимодействие с ними.

Нападающие должны уметь сочетать индивидуальные и групповые действия, правильно выбирать позиции, выполнять завершающие атаки в условиях постоянного единоборства.

Основные действия в атаке: расположение на грани положения «вне игры» и своевременный отход назад для получения мяча; скоростной маневр по флангу с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь; активное участие в завершении атак.

При переходе в оборону нападающие контролируют действия защитников или вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом.

2.4.3. Тактика нападения

Организация действий команды, владеющей мячом, с целью взятия ворот соперника относится к тактике нападения. Многообразие форм построения нападающих действий, варьирование темпом и направлением развития атаки, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для соперника.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное. Она включает действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча. Для целесообразного выбора позиции с целью получения мяча используется *открывание*. От того, насколько игроки быстро и правильно открываются, сколько «предложений» делается партнеру с мячом, во многом зависит эффективность комбинаций. Во всех случаях необходимо руководствоваться следующим:

- открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости, оно не должно затруднять действий партнеров;
- не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит развитие атаки;
- следует внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Эффективным маневром является *отвлечение противника*, т. е. ложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнерам.

В тех случаях, когда атакующий игрок не справляется в единоборстве с соперником, целесообразно одному из партнеров переместиться в эту зону и создать численное преимущество.

Многократное сочетание открываний, отвлечений и создание *численного преимущества* называется *маневрированием*.

Действия с мячом. Если партнеры закрыты и нет возможности для передачи, целесообразно использовать *ведение*. Необходимо помнить, что без мяча футболист перемещается быстрее. Поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки.

Обводка является важнейшим средством индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с помощью варьирования скорости и изменения направления движения, с использованием обманных движений. Обводка никогда не должна быть самоцелью.

Удары по воротам завершают атакующие действия. Выбор способа выполнения удара, его силы, направления и траектории зависит от конкретной игровой ситуации.

Групповая тактика

Большинство тактических задач решается взаимодействием двух или нескольких игроков, объединенных выполнением тактической комбинации. Вся игра состоит из цепи таких комбинаций и противодействий им. Комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, возникшими в ходе матча.

Комбинации при стандартных положениях позволяют заранее расположить игроков в наиболее опасных для соперника зонах.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии имеют целью сохранить мяч у своей команды (взаимодействуя с вратарем или партнером) или вывести игрока на ударную позицию.

Комбинации при угловых ударах имеют два основных варианта. В первом – выполняется подача мяча в штрафную площадь (в зону 11-метровой отметки, на ближнюю или дальнюю штангу). Во втором – следует розыгрыш углового удара с последующим ударом по воротам.

Комбинации при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника завершаются ударом по воротам или розыгрышем мяча с целью выведения на удобную для взятия ворот позицию одного из партнеров.

Комбинации при свободных ударах связаны с розыгрышем мяча, (откидка для удара, игра «в стенку», передача на выход и т. д.).

Комбинации при ударах от ворот выполняются преимущественно с участием вратаря (иногда полевого игрока), который адресует мяч открывшемуся партнеру.

Комбинации в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т. д. Связующим звеном этих взаимодействий являются передачи.

Эффективность передач зависит от технического мастерства футболиста; его тактического мышления и умения видеть поле; маневренности партнеров, определяемой количеством «предложений» игроку с мячом.

Комбинации в парах. Одним из наиболее эффективных способов обыгрывания соперника с помощью партнера является игра «в стенку». Футболист, владеющий мячом, сблизившись с партнером, резко передает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину соперника. Партнер в одно касание отдает мяч на ход.

Комбинация «скрецивание» применяется на середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок, преследуемый соперником, продвигается с мячом поперек поля, а его партнер движется навстречу. В момент встречи мяч оставляется свободному от опеки партнеру, который действует согласно игровой обстановки.

Комбинация «передача в одно касание» преимущественно применяется с целью выигрыша времени и игрового пространства.

Комбинации в тройках со «сменой мест» позволяют обыгрывать соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда противоборствующего соперника.

Комбинация «пропускание мяча» наиболее часто применяется при завершении фланговых атак. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя удар, атакующий неожиданно пропускает мяч партнеру, который расположен в выгодной позиции.

Комбинация «игра в одно касание» позволяет неожиданно и быстро менять направление атаки, выиграть время для перегруппировки сил.

Командная тактика

Командная тактика нападения представляет собой организацию коллективных действий всей команды для решения атакующих задач. При любых тактических системах командная тактика реализуется посредством быстрого или позиционного нападения.

При быстром нападении действия футболистов предельно насыщены элементами внезапности, они маневрируют на высоких скоростях, создавая возможность в кратчайшее время и с помощью наименьшего числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию.

Основные требования к быстрому нападению: обязательное выполнение своевременных и длинных передач вперед с целью «отрезать» соперников; первая передача должна, как правило, направляться «диспетчеру», который оценивает обстановку и быстро направляет мяч в линию атаки; в завершающей фазе атаки целесообразно использовать наигранные комбинации с кратчайшим выходом нападающих к воротам; игроки средней линии обязаны быстро создать второй эшелон атаки.

При позиционном нападении осуществляется длительный контроль за мячом с использованием коротких и средних передач. Организованная оборона требует от атакующих выполнения серии многоходовых комбинаций, широкого

маневра, создания численного преимущества на отдельных участках поля в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев.

Основные требования к позиционному нападению: применение точных передач и активное маневрирование по всей ширине поля; предусмотрение возможности неожиданной передачи в переднюю линию атаки, т. е. предусмотрение скоростного прорыва; варьирование направления атаки с одного фланга на другой; расположение игроков должно быть эшелонированным с подключением на ударную позицию игроков средней линии и защитников.

В современном футболе наиболее часто применяемой командной тактической системой является система 1+4+4+2. При такой системе в команде обязательно наличие не менее двух активных игроков средней линии и «диспетчера». Одним из основных тактических вариантов является искусственное освобождение того или иного фланга для активного подключения в атаку игроков средней линии или крайних защитников. Нападающие много маневрируют по ширине поля, создавая возможность получения «острой» передачи или образуя своеобразные «окна» – свободные зоны для подключения партнеров.

Крайние защитники систематически участвуют в нападении, действуя как крайние нападающие, либо поддерживают атаку во втором эшелоне. Более активно подключаются центральные защитники, которые неожиданно выходят на ударную позицию в центре.

2.4.4. Тактика защиты

Игра в защите предполагает организацию действий игроков с целью затруднить атакующим возможность приблизиться к воротам и нанести удар. Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и обуславливаются особенностями тактики соперника. Игра в обороне разнообразна, многопланова и направлена на защиту ворот, активную борьбу за овладение мячом и организацию успешной атаки.

Индивидуальная тактика

Эффективность защиты во многом зависит от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него. Действуя против соперника, не владеющего мячом, футболисты в защите осуществляют закрывание и перехват.

Закрывание – перемещение с целью воспрепятствовать сопернику получить мяч. Обороняющийся располагается между соперником и своими воротами. Позиция зависит от соотношения сил противоборствующих, скорости бега, персонального задания и т. д. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее его надо закрывать.

Перехват – действие игрока с целью овладения мячом, направленным опекаемому сопернику. Успех перехвата зависит от правильной оценки

обстановки, умелого выбора позиции, своевременного выхода к мячу, быстроты и т. д.

В единоборстве с игроком, владеющим мячом, обороняющимся необходимо отобрать мяч или воспрепятствовать передаче, ведению, удару по воротам. Для отбора мяча в зависимости от игровой ситуации следует сблизиться с владеющим мячом, преследовать его и сохранять атакующую позицию. В целях противодействия передаче, удару, ведению игрок располагается в непосредственной близости от владеющего мячом и перекрывает зону наиболее острой передачи, опасного удара по воротам или стремится оттеснить соперника к боковой линии.

Групповая тактика

Основным содержанием групповой тактики в защите являются организованные действия двух или более игроков, направленные на оказание помощи партнерам или на противодействие комбинациям.

Для оказания непосредственной помощи партнеру, проигравшему единоборство, используется **страховка**.

Противодействие комбинации «игра в стенку» обуславливается местом ее выполнения. Иногда целесообразно отказаться от плотной опеки и играть в зоне. В большинстве случаев необходимо расположиться так, чтобы иметь возможность перехватить первую передачу, затруднить вторую или заставить отказаться от комбинации.

При противодействии комбинации «скрещивание» обороняющимся надо особенно следить за действиями игрока, оказавшегося с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам.

Противодействию комбинации «пропуск мяча», защитники тем самым не дают возможности нанести удар сопернику с мячом. В то же время они готовы перехватить «пропущенный» мяч или быстро переключиться на единоборство с игроком, которому этот мяч адресован.

Эффективным методом обороны является **создание искусственного положения «вне игры»**. Защитник, находящийся ближе других к своим воротам, должен внимательно следить за расположением противника и руководить действиями партнеров. Наиболее целесообразно создавать положение «вне игры» в зоне между центральной линией и штрафной площадью,

К **построению «стенки»** прибегает команда, в ворота которой назначен свободный или штрафной удар. Главная цель обороняющихся – обезопасить от прямого удара ближний угол ворот. Обычно в «стенку» встают 4–5 игроков (как правило, два защитника, два полузащитника и нападающий). Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше футболистов противодействуют удару.

Командная тактика

Командная тактика в защите сводится к организации коллективного взаимодействия, позволяющего успешно отражать атаки соперника с последующим переходом в наступление. В защитной части эти действия

сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, перегруппировке и взаимостраховке защитных линий.

Защита против быстрого нападения. При потере мяча следует решительно атаковать соперника, овладевшего мячом, стремясь воспрепятствовать первой передаче и пытаясь заставить его ошибиться или делать лишние передачи ближайшим партнерам.

Если соперник предпринимает активное маневрирование, необходимо плотно «закрыть» своих подопечных либо противодействовать развитию атаки в зонах.

При атаке по центру игроки защитных линий более плотно концентрируются в районе штрафной площади. Если же нападение ведется по флангу, они перемещаются в сторону направления атаки. В первом случае главную роль в обороне играет задний центральный защитник. Во втором случае в страховке участвует и крайний защитник противоположного фланга, который занимает позицию сзади линии обороны.

Защита против позиционного нападения. При осуществлении командных действий данного вида обороняющиеся отходят на свою половину поля без активной борьбы. Игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточения нападающих по фронту и активно участвуют в борьбе за мяч с неременной организацией страховки.

Командные действия в защите подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиту.

Персональная защита – это организация обороны с личной ответственностью каждого игрока за порученного ему соперника. При такой защите располагаются от соперника на расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, атаковать его в момент приема мяча.

При зонной защите игроки защитной линии контролируют определенный участок поля и вступают в единоборство с любым соперником в пределах зоны. Необходимым элементом оборонительных действий является «передача» соперников друг другу.

Комбинированная защита наиболее распространена в современном футболе. Она гармонично и рационально сочетает принципы персональной и зонной защиты; одни игроки могут, по заданию, исключительно опекать своих соперников, а другие преимущественно играть в зоне.

Овладение тактическим мастерством

Обучение тактике и совершенствование в ней проводится в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке.

Овладение тактическим мастерством необходимо начинать с простых действий, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в сложные тактические комбинации, приближая условия проведения занятий к условиям соревнований.

Для тактической подготовки используют упражнения, а также проводят теоретические занятия с отдельными игроками, линиями и всей командой.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Изучение игроками тактических действий проходит в процессе обучения и совершенствования техники игры. Главные задачи:

- воспитать умение быстро и правильно оценивать игровую ситуацию и выбирать наиболее целесообразные игровые приемы;
- научить игрока успешно действовать против одного и нескольких соперников;
- воспитать умение варьировать тактические средства в зависимости от условий игры (против определенного соперника, в сырую погоду, против сильного ветра, на поле уменьшенных размеров и т. п.).

Обучение индивидуальной тактике ведется по тем же принципам, что и обучение технике игры.

Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите.

Обучение групповым тактическим действиям

По мере освоения индивидуальных тактических действий занимающиеся изучают и совершенствуют групповые взаимодействия. Главная задача преподавателя – добиться сыгранности, взаимопонимания в одновременных действиях двух, трех и более игроков.

Вначале изучают взаимодействие двух нападающих против одного защищающегося. Постепенно вводят второго соперника, затем число атакующих и обороняющихся увеличивается. По такому же принципу осуществляется обучение взаимодействию защитников (два защитника против одного нападающего, затем 2×2; 3×3 и т. д.).

Начальное обучение групповым тактическим действиям проходит в облегченных условиях, которые в дальнейшем усложняют введением соперника. Совершенствование осуществляется в специальных игровых упражнениях и в игре.

При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите необходимо обращать особое внимание на своевременную подстраховку партнера и максимально согласованное взаимодействие при смене мест нападающими соперника.

При обучении и совершенствовании тактических действий преобладают игровые упражнения 3×2, 4×3, 4×2, 5×4 (в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров). С помощью этих упражнений занимающиеся приобретают умение правильно выбирать место, организовывать защиту против численно превосходящего соперника, совершенствуют взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличивают в зависимости от количества участвующих в упражнении.

Примерные упражнения:

1. Игра 3×2 в квадрате (30×30 м). Игроки размещаются произвольно и, находясь в постоянном движении, передают мяч своим партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам.

2. Игра в футбол 3×3, «четверо против четырех» и т. д. с малыми воротами. Ее лучше проводить вдоль поля, а ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15–20 м от них. Разрешается играть за воротами, чтобы голы можно было забивать с обеих сторон ворот. Команды необходимо составлять определенными звеньями.

3. Игра в футбол (6×6) на одной половине поля: четверо нападающих и два полузащитника стремятся забить гол в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот дается 3 или 4 очка. Игра ведется против четырех защитников и двух полузащитников, которые стремятся подвести мяч к центральной линии и не дальше чем с расстояния 1 м (в любом месте) перебить мяч через центральную линию, за что дается очко.

4. То же самое, но защитники и полузащитники забивают мяч в двое малых ворот (1,20×1,50 м), установленных на центральной линии на расстоянии 25–30 м друг от друга. Счет забитых мячей ведется как в обычной игре.

5. То же самое, но защитники и полузащитники, отобрав мяч у нападающих, стремятся отправить его в один из двух или трех квадратов, начерченных в 15–20 м за центральной линией.

6. Игра на всем поле, где на расстоянии 15 м вдоль центральной линии по обе ее стороны чертятся (прокладываются лентой) линии. Пространство, заключенное между линиями, можно проходить только с помощью передачи игроку, находящемуся вне пределов этой зоны, или дальнему игроку, находящемуся в зоне. Вести мяч в самой зоне не разрешается.

7. Игра 5×5, 6×6 и т. д. в четверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливается четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в ворота соперника.

Описанные специальные задания и игровые упражнения, проводимые на площадках различных размеров и участках поля с ограниченным количеством занимающихся, способствуют совершенствованию отдельных тактических комбинаций и тактического умения игроков.

Одновременно с разучиванием и тренировкой отдельных тактических комбинаций и совершенствованием тактического умения игроков создаются и осваиваются варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые, свободные удары, а также вбрасывание мяча).

Игроки должны изучить как можно больше тактических комбинаций. Однако трудно рассчитывать на успех, если в игре используются только изученные ранее комбинации. Умение выбрать наиболее выгодную тактическую комбинацию, меняя ее в зависимости от складывающейся обстановки, – главное в игре.

Обучение командным тактическим действиям

После того как игроки освоили основные индивидуальные действия, взаимодействия между двумя-тремя игроками и приобрели теоретические знания о тактике игры команды, можно приступить к изучению тактических систем ведения игры.

Первый этап – учебная игра. В первых учебных играх не следует ставить трудных задач. В них разучивают индивидуальные функции игроков, основные элементы взаимодействий, осваивают основные принципы перехода от нападения к обороне и наоборот. Затем осваивают тактические комбинации в отдельных звеньях и линиях команды при выполнении атакующих действий и в обороне.

Командные действия закрепляют в двусторонних играх – они являются основным средством тактической подготовки.

При проведении двусторонней игры необходимо соблюдать определенную последовательность:

- до начала игры на специальном макете давать указания отдельному игроку, звену, линии или команде в целом;
- в ходе игры, остановив игроков, указывать на ошибки и несколько раз повторять правильное решение;
- после игры проводить теоретический разбор игры, анализировать допущенные ошибки и положительные моменты при активном участии игроков.

При проведении двусторонней игры преподаватель поручает судейство своему помощнику или одному из занимающихся, имеющему определенный опыт, а сам во время игры находится в таком месте, откуда хорошо видна игра, и дает необходимые указания игрокам через рупор или микрофон. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно звенья, линии. Находясь в зоне действия тренируемого звена или линии, преподаватель, деля указания, помогает игрокам выполнить задание. Игру останавливают лишь в тех случаях, когда нужно сделать общие указания игрокам или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры, а тем самым – и интерес к ней занимающихся. В тренировочных занятиях по тактике необходимо развивать способности к комбинационным действиям, воспитывать внимание, творческую инициативу, игровую дисциплину, решительность и настойчивость в достижении поставленной цели ([Приложение 10](#)).

2.4.5. Контроль в процессе тактической подготовки

Контроль в тактической подготовке направлен на выявление следующих данных: степень овладения объемом тактических действий (индивидуальных, групповых и командных), предусмотренных программой для данного контингента занимающихся; степень (качество) владения тактическими действиями, умение применять тактические действия в игровой и соревновательной обстановке; средства и методы тактической подготовки и их эффективность; интенсивность и объем тренировочной нагрузки. Получать нужную информацию позволяют педагогические наблюдения, контрольные испытания, фото- и киносъемка, видеозаписи.

При организации наблюдений важно одновременно фиксировать, например, командные и входящие в них групповые и индивидуальные

действия, чтобы можно было оценивать их как элементы, составляющие систему. Причем для оценки целесообразно фиксировать и действия противника (индивидуальные, групповые или командные в зависимости от характера оцениваемых действий).

2.5. Физическая подготовка

2.5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся.

Например, игрок со слабыми физическими кондициями не успеет опередить соперника в борьбе за тактически выгодную позицию, или проиграет единоборство за мяч и т. д.

Во-вторых, потому, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В-третьих, потому что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-четвертых, потому что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5–20 метров. Опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность — это также неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64 минут, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутримышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Структура физической подготовленности футболистов

Структура физической подготовленности футболистов образована разными физическими качествами. Раньше все эти качества назывались так: сила, быстрота, выносливость, ловкость (или координация) и гибкость. Каждое из названных выше физических качеств имеет сложную структуру. Поэтому стали говорить не сила, а силовые качества, не быстрота, а скоростные качества. Но самое важное с практической точки зрения заключается в следующем: было установлено, что разные проявления одного и того же качества не взаимосвязаны друг с другом. Например, два основных проявления скоростных качеств: быстрота реакции и быстрота бега не взаимосвязаны и не зависят одно от другого. Были и есть в настоящее время, например, спортсмены с очень быстрой реакцией, но не очень быстрые в беге. И наоборот, быстрые в беге не всегда отличались столь же быстрой реакцией. Такая ситуация означает

следующее: если бы быстрота была единым физическим качеством, то можно было бы с помощью небольшого набора скоростных упражнений развивать все его проявления. Но на самом деле это невозможно, и каждое проявление скоростных качеств нужно развивать с помощью специфических средств. Также обстоит дело и с другими проявлениями двигательных качеств.

Цель, задачи и принципы физической подготовки футболистов

Известно, что физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение футболистами высокого уровня подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры. Например, если для эффективной игровой деятельности футболист должен пробежать в матче 12000 метров, и из них не менее 2000 метров с максимальной мощностью, то уровни развития всех видов выносливости и скоростно-силовых качеств должны позволять ему делать это в каждой игре.

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, период подготовки и т. п.

Отметим также, что планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов. Во-первых, это общие принципы физической подготовки, пригодные для всех видов спорта. Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных играх (баскетболе, волейболе, гандболе и др.). И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

Если суммировать все вышеизложенное, то к наиболее важным из них относят следующие:

1. Единство общих (неспецифической) и специализированной физической подготовки.
2. Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и тренировочных упражнениях.
3. Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и определенных тренировках.
4. Непрерывность процесса физической подготовки.
5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.
6. Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.
7. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

Развитие физических качеств является важнейшей специфической функцией в деятельности любого тренера.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Физические способности определяют физическую работоспособность. Однако физические качества и способности в чистом виде проявляются далеко не всегда. Они проявляются чаще всего в разных сочетаниях, создавая некоторые комплексы.

2.5.2. Сила и методика ее развития

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Существует три режима работы мышц, в которых может проявляться сила: – статический режим – проявляя силу, мышца не изменяет своей длины;

– преодолевающий режим – мышца уменьшает свою длину. К примеру, при подтягивании на перекладине двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается;

– уступающий режим – мышца несколько удлиняется. Например, при прыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием веса тела и скорости движения.

В зависимости от режима работы мышц, перемещаемой массы, скорости движения и продолжительности работы различают три типичных вида силовых способностей: собственно-силовые способности, проявляемые главным образом в статическом режиме и медленных движениях; скоростно-силовые способности, характеризующиеся сочетанием скорости и силы. В рамках данного вида выделяют так называемую «взрывную силу». «Взрывная сила» – это способность проявлять большую силу в минимальное время; силовая выносливость, представляющая собой способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Основным специфическим средством воспитания силы являются силовые упражнения. Все они в зависимости от природы отягощения делятся на три группы:

– упражнения с внешними отягощениями (штанга, различные предметы, партнер, тренажерные устройства и т. д.). При дозировании внешнего отягощения в практике используют показатели – либо проценты от максимального отягощения, либо предельное число повторений (повторный максимум – ПМ);

– упражнения, отягощенные весом собственного тела;

– упражнения в самосопротивлении, представленные акцентированным волевым напряжением мышц-антагонистов, обычно в статическом режиме.

При воспитании силы центральным вопросом всегда является определение двух параметров:

1) выбор величины отягощения;

2) определение необходимого темпа или скорости выполнения упражнения.

Сочетанием этих параметров можно создать необходимые для решения конкретных задач силовые напряжения, которые и обеспечивают увеличение силы. В спортивной практике существует достаточно много конкретных методов воспитания разных силовых способностей:

– метод неопредельных отягощений;

– метод предельных и околопредельных отягощений; – метод статических усилий; – метод динамических усилий.

В рамках метода непредельных отягощений можно выделить несколько частных методов в зависимости от величины отягощения (метод малых отягощений – повторный максимум 19–25 раз; – средних – ПМ – 7–12; больших – ПМ – 4–6).

Сущность метода состоит в том, что непредельный вес человек поднимает максимально возможное число раз (до отказа). Отягощения целесообразно нормировать в пределах от 50 до 80 % от индивидуального максимума, что в пересчете на ПМ составит от 14 до 5 повторений. Однако наиболее оптимальным отягощением для прироста силы при этом методе являются веса, равные 75–80 от максимальных.

Метод предельных и околопредельных отягощений считается основным для развития максимальной силы. Предельным отягощением считается такое, которое человек может выполнить без эмоционального напряжения всего один раз. Околопредельные отягощения – 2–3 раза, что составляет примерно 85–95 % от максимума.

Сущность метода статических усилий состоит в том, что человек проявляет повторно ряд максимально возможных усилий, каждое продолжительностью 5–6 с. Обычно это выполнение различных упоров под разными углами (чаще всего 90–120°), или удержание каких-то тяжестей в определенных положениях.

В процессе воспитания силы метод используется в качестве дополнительного к другим методам. На одном занятии статической тренировке отводится не более 15–20 мин. При этом, если использовать статические усилия при одних и тех же положениях, то рост силы прекращается через 1,5–2 месяца занятий. После этого целесообразно несколько видоизменять положения и работающие мышечные группы. Число повторений в среднем равняется 5–10, интервалы отдыха – от 30 до 60 с.

Сущность метода динамических усилий заключается в том, что непредельные отягощения повторяются с максимально возможной скоростью или темпом. Число повторений, как правило, ограничивается началом снижения скорости движения. Интервалы отдыха между попытками должны дать возможность относительно полного восстановления работоспособности.

Принцип определения величины отягощения для воспитания скоростно-силовых способностей таков: отягощение должно быть по возможности большим, однако, чтобы, во-первых, при этом существенно не искажалась техника соревновательного упражнения, во-вторых, заметно не снижалась скорость его выполнения.

Собственно-силовые способности могут совершенствоваться методом непредельных отягощений и методом предельных и околопредельных отягощений.

На начальных этапах занятий силу рекомендуется воспитывать с помощью метода непредельных отягощений. Используя незначительные

отягощения, но, сохраняя основное требование метода (выполнять повторения «до отказа»), важно гармонично развивать основные мышечные группы. Постепенно отягощение следует увеличивать. Однако следует иметь в виду, что отягощения меньше 35–40 % от максимально возможных (ПМ – 20–25) существенного влияния на рост силы не оказывают. Оптимальными для занятий считаются отягощения в диапазоне 50–60 %, что составит предельное число повторений 14–16 раз в одном подходе. Число подходов в каждом упражнении – 3 и более, а видов упражнений в одном занятии – 2–3, интервалы отдыха между подходами – порядка 3–4 мин. Количество занятий в неделю – не менее 3. При таком режиме одновременно растет сила и увеличивается мышечная масса.

Для развития максимальной силы целесообразен метод предельных и околопредельных отягощений. Он характеризуется следующими параметрами нагрузки: вес отягощения – 90–97 % от максимального (ПМ – 1–3), число подходов – 5–6, интервалы отдыха между подходами – 5–8 мин. Количество занятий в неделю – не чаще 1–2 раз. Например, лежа на спине, жим штанги широким хватом.

Определенное положительное значение для развития собственно-силовых способностей имеет метод статических усилий. Если доля статического компонента в каких-то двигательных действиях значительна и его необходимо повысить, то важно придерживаться следующих рекомендаций: можно включать в одно занятие до 5–6 упражнений, повторяя каждое по 2–3 раза с интервалами отдыха 30 с. Интервалы отдыха между разными упражнениями можно увеличивать от 1 до 3 мин. При этом в каждом повторении статическое усилие продолжается по 5–6 с. Само усилие должно нарастать не мгновенно, а постепенно и достигать максимума к 3–4 секунде, а 2 секунды оно осуществляется уже на максимуме. Всего на занятие отводится порядка 15–20 мин, например, лежа на груди, руки вверх, прогнуться, оторвать руки и ноги от пола, удерживать позу.

При занятии статическими упражнениями необходимо, чтобы им предшествовали динамические упражнения. В интервалах отдыха целесообразно давать упражнения в растягивании и расслаблении.

Существует два направления воспитания скоростно-силовых способностей:

одно связано с их совершенствованием в преодолевающем режиме работы, другое – в уступающем режиме.

В преодолевающей форме проблема воспитания скоростно-силовых способностей заключается в нахождении оптимального соотношения силы и скорости применительно к соревновательным двигательным действиям. Проблема такого поиска осложняется тем, что скорость движения и преодолеваемое отягощение находятся в обратно пропорциональной зависимости.

Основные методические требования при воспитании скоростно-силовых способностей в преодолевающем режиме сводятся к следующему:

1. Применяемые в занятиях отягощения должны быть непредельными и каждое повторение выполняется с максимально возможной в этих условиях скоростью. При этом величина отягощения может увеличиваться до такого уровня, чтобы, во-первых, не произошло замедление быстроты выполнения по отношению к скорости соревновательного упражнения, во-вторых, чтобы существенно не нарушалась техника его выполнения.

2. Величина применяемых отягощений в решающей мере зависит от удельного веса силового и скоростного компонентов, типичных для соревновательной деятельности. В частности, с увеличением доли силовых способностей возрастает диапазон повышенных отягощений. И наоборот, чем выше скорость соревновательных действий, тем меньше величины применяемых отягощений.

3. С целью увеличения скоростно-силовых способностей можно использовать методы отдельного развития только силы или только быстроты. В этом случае лучший эффект достигается при параллельном развитии этих качеств, а не при последовательном.

4. При скоростно-силовой тренировке нецелесообразно заниматься в состоянии утомления, так как оно вызывает замедление выполняемых движений. Поэтому общий объем скоростно-силовой нагрузки в одном занятии остается незначительным.

Число повторений в одном подходе не должно быть большим и в целом оно лимитируется началом замедления движения. Количество подходов также определяется фактором снижения скорости движения. Интервалы отдыха между подходами делаются продолжительными (от 3 до 6–8 мин), чтобы обеспечить восстановление работоспособности, например, упражнения с отягощением или резиновым амортизатором и различные гимнастические упражнения в максимальном темпе.

Гармоническое развитие силовых способностей невозможно без соответствующего воспитания силы также в уступающем режиме. В спортивной тренировке, связанной с работой в уступающем режиме, упражнения получили образное название «ударных». «Ударные» упражнения предназначены для воздействия на реактивные свойства двигательного аппарата. Так, при спрыгивании вниз с какого-то возвышения с последующим прыжком вверх мышцы бедра и голени, чтобы удержаться, испытывают чрезмерное напряжение уступающего характера (мышцы при этом удлиняются). Энергия уже растянутых мышц стимулирует их последующее мощное сокращение при прыжке вверх. Если подобные упражнения выполнять без задержки в амортизационной фазе, то в этом случае проявляется наибольшая «взрывная» сила.

Таким образом, при этом одновременно совершенствуются силовые способности как в уступающем режиме, так и динамическая сила преодолевающего характера.

Методические особенности занятий «ударного» типа сводятся к следующему:

1. Подобные упражнения предъявляют чрезвычайно высокие требования к двигательному аппарату. Поэтому их можно применять только после предварительной серьезной общей силовой подготовки. Это одно из обязательных условий предупреждения травматизма.

2. Величины отягощения на начальном этапе не должны быть значительными. В последующем (у квалифицированных спортсменов) отягощения могут на 10–30 % превышать околопредельные веса.

3. Общий объем нагрузки в рамках одного занятия (для спортсменов) характеризуется следующими величинами: число повторений в одной серии – 3–5, количество серий – 3–4, интервалы отдыха между сериями – 6–8 мин. Итого за одно занятие спортсмен выполняет порядка 10–20 повторений. Число тренировочных занятий в неделю – не более 1–2 раз.

Методика воспитания *специальной силовой выносливости* обусловлена специфическими особенностями соревновательной деятельности. Смысл воспитания силовой выносливости с преимущественным использованием скоростно-силовых упражнений состоит в том, чтобы увеличить требуемые в соревновательной деятельности напряжения примерно на 10–30 % и выполнять их с максимально возможной быстротой, не нарушая при этом технику движений.

Воспитание *общей силовой выносливости* осуществляется с помощью метода круговой тренировки. Для этого подбирается система силовых упражнений для развития основных мышечных групп. В зависимости от физической подготовленности число повторений силового упражнения на каждой станции может равняться для начинающих 30–40 % и для подготовленных – 60–75 % от максимального. Число кругов также может варьировать от 2–3 до 5–6.

Если после прохождения одного круга, частота сердечных сокращений оказывается высокой (выше 180 уд/мин), то целесообразно после каждого круга давать интервал отдыха. При этом очередной круг начинать, чтобы ЧСС не упала ниже 120 уд/мин, иначе снизится систолический объем, что нежелательно при воспитании выносливости.

При занятии силовыми упражнениями с подростками необходимо, кроме всего прочего, учитывать две важные особенности. Во-первых, у подростка еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы «перетянут» свои антагонисты. Постоянная тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому в работе с подростками должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития антагонистов и синергистов.

Вторая опасность связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или патологическим изменениям в сердечно-сосудистой системе. Потому максимальные отягощения, а также

предельные статические напряжения подросткам противопоказаны. Увлечаться ими даже ради хороших результатов нецелесообразно.

При планировании силовых занятий необходимо учитывать закономерности так называемых «сенситивных» периодов, когда можно в результате правильно методически построенных занятий добиться их заметного улучшения.

Методы, средства и формы физической подготовки футболистов

Сила мускулов – основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. В значительной степени сила заменяет быстроту движений (в силовом единоборстве при игре корпусом) и влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и выдержкой. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины – полиметрически (в ослабевающем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке футболиста, мы чаще всего выделяем три основных категории силы: статическую силу – способность развивать максимальную силу в статическом режиме деятельности. Статическая сила – основа для основных проявлений силы; динамическую силу – способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц; взрывную силу – способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мускульное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Методы развития силы

1) Метод максимальной нагрузки: 85–100 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 1–5 в серии, время отдыха: 2–3 мин между сериями, постоянное движение.

2) Метод «до изнеможения»: 70–85 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 5–10 в серии, время отдыха: 2–4 мин между сериями с соответствующим движением.

3) Метод динамической нагрузки: 25–50 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 6–10 в серии, время отдыха: 2–5 мин между сериями, быстрое движение.

4) Метод сниженной нагрузки: 10–25 % от максимальной возможности игрока; количество повторений: 12–20 в серии, время отдыха: 2–5 мин между сериями, быстрое движение.

5) Круговая тренировка: расположившись в определенных точках по кругу, футболисты выполняют упражнения установленного объема с требуемой интенсивностью.

Средства развития силы

Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами; упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе) ([Приложение 4](#), [5](#)).

2.5.3. Быстрота и скоростные способности. Методика их развития

Комплексные формы проявления быстроты принято называть скоростными способностями человека.

Под скоростными способностями понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий.

Быстрота, по сравнению со всеми другими физическими качествами, является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Физиологической основой быстроты является мало поддающееся совершенствованию, врожденное свойство центральной нервной системы – подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения). Скоростные способности зависят от целого комплекса факторов – динамической силы, гибкости, качества техники выполнения упражнений, умения расслабляться по ходу движения, волевых усилий. Поэтому в процессе занятий необходимо постоянно совершенствовать каждый из указанных факторов.

Существует три элементарные формы проявления быстроты:

- быстрота двигательной реакции; – быстрота одиночного движения;
- частота движений (темп).

Методика воспитания *быстроты двигательной реакции*. Существует два вида двигательной реакции: простая и сложная.

Простая реакция представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал. Основным методом воспитания простой реакции является повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (изменение движения или остановка по сигналу, действие на обусловленный знак и т. д.).

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект;
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Реакция на движущийся объект тренируется с помощью повторного метода. Практически все положения, указанные для воспитания простой двигательной реакции, вполне приемлемы.

Специфические особенности повторного метода при развитии реакции на движущийся объект состоят в постепенном усложнении условий выполнения, а именно: а) уменьшение расстояния от места начала движения объекта; б) увеличение скорости перемещения объекта.

Реакция с выбором совершенствуется по двум основным направлениям:

1. Формирование у занимающегося умения предугадывать наиболее вероятные действия партнера и соперника по его позе, подготовительным движениям, общей манере поведения, взгляду и т. д.

2. Постепенное усложнение условий своих действий.

Методика воспитания *быстроты одиночного движения и частоты движений*. При воспитании быстроты движения основным является повторный метод. При его использовании необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Применяемое упражнение должно всегда выполняться с максимально возможной скоростью и темпом, так как непереломные скорости росту быстроты не способствуют.

2. Продолжительность упражнения, направленного на совершенствование быстроты, должна быть такой, чтобы скорость его выполнения к концу повторения не снижалась. Оптимальная продолжительность однократной нагрузки равняется 8–10 с, допустимая – 20–22 с.

3. Число повторений лимитируется началом снижения скорости выполнения упражнения, вызванного нарастающим утомлением. Дальнейшая работа при этом для роста скоростных способностей неэффективна.

4. Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными, т. е. такой продолжительности, чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости, отдых не должен превышать 8–10 мин в любом случае, так как при его большей продолжительности снижается оптимальная возбудимость центральной нервной системы.

5. В структуре одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать в начале основной части, пока не наступило утомление. В рамках недельного цикла скоростные нагрузки должны проводиться не менее трех раз. В случае более редких повторений следовой эффект снижается, и работа становится менее эффективной.

6. Мощная скоростная работа нередко вызывает различные травмы (растяжения или разрывы связок и мышц). В связи с этим подобные нагрузки возможны только после тщательной общей и специальной скоростно-силовой разминки, включающей также упражнения на гибкость (бег с высоким подниманием бедра, прыжки на скакалке и др.).

Кроме классического повторного метода, при воспитании скоростных способностей используется его вариант – повторно-прогрессирующий метод.

Его особенность состоит в том, что с каждым очередным повторением несколько увеличивается время выполнения, скорость или длина дистанции.

Скоростные качества совершенствуются игровым методом, где каждый участник стремится превзойти соперника в предмете игры. Поэтому важно подбирать игры, требующие проявления быстроты движений. При обучении технике скоростных движений необходимо соблюдать следующие методические условия:

1. Обучение технике надо осуществлять на скорости, близкой к максимальной, но не равной ей. Тогда скоростно-силовая структура движений не будет заметно отличаться от таковой при максимальных скоростях. Кроме того, при этом возможен сознательный контроль за техникой движений. Такие скорости и усилия получили название «контролируемые» скорости и «контролируемые» усилия. По величине они равны примерно 90 % от максимально возможных. При таких скоростях и усилиях переучивание техники уже не потребуется.

2. В процессе обучения технике скоростных движений необходимо возможно чаще варьировать скорости и усилия выполнения движений от сравнительно незначительных до максимальных. Подобный прием «контрастных» заданий реально способствует формированию необходимых мышечных ощущений, играющих важную роль в контроле за техникой движений.

Воспитания быстроты в футболе

Таким образом, быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстрой и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Быстрота реакции мышления. Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс «старт» и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуации на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта.

Быстрота выполнения простых игровых действий. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не

только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т. д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает футболисту показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов. Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков.

Методика развития быстроты и скорости

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные. Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения. Скоростные способности футболистов лучше всего развивать в возрасте от 13 до 16 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов у молодых футболистов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстротой реакции не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Методы развития быстроты и скорости

- Метод повторения движений с максимальным усилием.

В его основе – повторение простых и сложных движений с максимальной затратой сил. Время отдыха должно быть достаточным для восстановления затраченных сил.

- Метод отработки реакции на неожиданный импульс.

Развивает быстроту реакции игрока при оценке ситуации, помогает быстро и результативно решать игровые задачи. Используется для развития и простой, и сложной реакции.

- Метод повторных движений в облегченных условиях.

Применяется для развития стабильной скорости (спринтерской) и для повышения частоты движения ног. В этих условиях развиваем так называемую

«сверхскорость», которая значительно выше скорости, показываемой игроком во время матча. Так удастся преодолеть «скоростной барьер» игрока и разрушать «скоростной стереотип». Упражнения требуют от футболиста максимальной сосредоточенности и тренированности.

Средства развития быстроты

Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5–10 м; количество повторений: 4–6, время отдыха: 20–40 с); рывки на 10–20 м (количество повторений: 4–6, время отдыха 60–90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60–100 м скорость: средняя – максимальная – средняя – максимальная и т. д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3–1, 3–2, 4–2 в одно касание) ([Приложение 6](#)).

2.5.4. Выносливость и методика ее развития

Выносливостью называют способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению).

Принято различать два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля).

Специальная выносливость – это способность человека выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению. Примерами такой выносливости могут быть силовая выносливость, скоростная, игровая, координационная и т. д.

Универсальным критерием уровня развития обоих видов выносливости является то наибольшее время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности.

При выполнении многих упражнений, особенно это свойственно циклическим движениям, нагрузка, связанная с воспитанием выносливости, достаточно полно характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений упражнения.

Соотношение этих структурных компонентов методики воспитания выносливости определяет не только величину нагрузки, но и ее направленность на совершенствование разных видов выносливости.

Средства воспитания общей выносливости:

1. Разнообразные физические упражнения, преимущественно циклического характера при соблюдении следующих условий.

- активное участие в работе крупных мышечных групп;
- значительная продолжительность работы;
- интенсивность выполняемой работы должна быть умеренно большой, но желательно значительно не выходить за пределы аэробного энергообеспечения. К таким средствам относятся: плавание, гребля, передвижение на лыжах, кроссы и другие аналогичные упражнения.

2. Разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки».

3. Дыхательные упражнения, включающие сознательное изменение частоты дыхания, его глубины, ритма, нормированную задержку и т. д. Правильная постановка дыхания предполагает, чтобы при работе умеренной интенсивности (ЧСС до 130 уд/мин) оно осуществлялось преимущественно через нос.

4. К средствам воспитания выносливости можно отнести также факторы внешней среды: периодическое пребывание в условиях среднегорья, использование саун, бань, барокамер и т. д. Адаптация организма в этих условиях повышает его устойчивость к гипоксии и тем самым положительно влияет на выносливость.

Методы воспитания *общей выносливости*. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим будет равномерный метод, как достаточно простой, доступный и щадящий. Более подготовленным занимающимся можно рекомендовать переменный метод, в связи с его расширенными развивающими возможностями. Интервальный метод могут использовать люди уже обладающие хорошим уровнем общей выносливости, так как он предъявляет серьезные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Важным требованием к применяемым методам воспитания выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки. Продолжительность нагрузки должна постепенно возрастать, предъявляя тем самым все более высокие требования к установлению согласованности в работе функционирующих систем организма. Интенсивность на начальном этапе воспитания выносливости сохраняется на невысоком уровне. Лишь через некоторое время она начинает плавно увеличиваться. Дальнейший подъем интенсивности нагрузок сопровождается некоторым снижением продолжительности работы. Это важный подход в решении задач воспитания общей выносливости.

Равномерный и переменный методы считаются основными при совершенствовании общей выносливости. Их принципиальное сходство (непрерывность работы) позволяет рассматривать их в единстве. Развивающая интенсивность для начинающих должна находиться на уровне ЧСС не ниже 120–130 уд/мин. Оптимальная интенсивность для тренированных занимающихся находится в диапазоне 140–170 уд/мин. Продолжительность нагрузки при отмеченной выше интенсивности имеет достаточно широкие

индивидуальные колебания, также зависящие от уровня подготовленности. Однако выявлено, что работа менее 4–5 мин малоэффективна. По мере увеличения функциональных возможностей организма продолжительность непрерывной работы можно постепенно доводить до 30–40 мин и более.

Интервальный метод представляет собой достаточно эффективный способ совершенствования общей выносливости. Ориентировочные параметры интервального метода, применяемого для повышения аэробной производительности, таковы:

- интенсивность работы должна быть достаточно высокой, примерно 75–85 % от максимальной. По ЧСС это около 160–170 уд/мин к концу повторения;
- продолжительность каждого повторения – 1–2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а большее вызывает снижение интенсивности;
- интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилась к концу отдыха ниже 120–130 уд/мин, т. е. это равно примерно 3–4 мин;
- характер отдыха должен быть активным. Пауза заполняется малоинтенсивной двигательной деятельностью, одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование;
- число повторений зависит от индивидуальных возможностей человека, необходимо начинать с 3–4 повторений за одно занятие и постепенно повышать до 10 и более.

Основными средствами воспитания специальной выносливости являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Это физические упражнения, по отношению к которым повышается специальная выносливость и сходные с соревновательными по некоторым параметрам. Как правило, набор специально-подготовительных упражнений по отношению к соревновательному упражнению значительно шире. Общеподготовительные упражнения также необходимы при воспитании специальной выносливости.

Основным методом совершенствования *специальной выносливости* является интервальный. Интенсивность работы должна быть достаточно высокой, на уровне 90–95 % от максимальной. После нескольких повторений в результате наступившего утомления скорость выполнения упражнения может заметно уменьшиться, однако она должна быть близкой к предельной для данного состояния организма.

Продолжительность одного повторения должна находиться в пределах от 30 с до 2 мин. Интервалы отдыха между повторениями в одной серии следует сокращать с 5–8 мин между 1 и 2 подходами, до 2–4 мин между предпоследним и последним подходами. Интервалы отдыха между сериями делаются продолжительными 15–20 мин. Характер интервала отдыха должен быть предельно малоактивным, однако нецелесообразен и полный покой. Число

повторений в одной серии не должно превышать 3–4 раз. Общее число серий – от 2–3 до 4–6 даже у хорошо подготовленных спортсменов.

Воспитание выносливости в футболе

Выносливостью у спортсмена мы называем способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Степень выносливости определяют несколько факторов: функциональное развитие отдельных частей организма, координационные способности мышц, психическое состояние игрока, оптимальность задействования всех органов. Как одно из проявлений двигательных способностей, выносливость зависит не только от факторов, которые определяют ее уровень. Она имеет и свою структуру. Поэтому у футболистов различаем общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость. Специальная выносливость определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливости относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях. Выносливость организма развивается только до момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, не смотря на усталость. Это значит, что высокая степень выносливости предполагает и высокий уровень моральных, и особенно волевых качеств. Воля – активное проявление моральных и умственных качеств личности: спортсмен видит препятствия и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Методы развития выносливости

Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода, когда организм игрока полнее использует все резервы аэробных процессов. Позднее, когда организм привыкает функционировать в режиме нехватки кислорода, речь идет уже о развитии специальной выносливости и о втором этапе подготовки. В основной период специальную выносливость необходимо поддерживать на возможно высоком уровне. В школьном возрасте выносливость у футболистов развивают соответствующими этому возрасту формами и методами. На этом этапе подготовки тренировочные занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Проводить их лучше всего в форме игр. У юношей выносливость развиваем строго по плану, позднее – на занятиях по повышению общей выносливости. Развивая специальную выносливость, необходимо сразу

определить, в какой форме она должна проявляться, у каких (с точки зрения возраста и уровня подготовки) игроков и в какой тренировочный период.

Методов развития выносливости несколько:

Метод непрерывной нагрузки – развивает общую выносливость. Длительная непрерывная деятельность средней интенсивности заставляет организм игрока работать в аэробных условиях, что повышает его функциональные возможности. Наилучшая форма непрерывной нагрузки – взаимосвязанные беговые упражнения, во время выполнения которых частота пульса достигает 140–150 ударов в минуту.

Метод непрерывно меняющейся нагрузки (фартлек) – заключается в том, что в определенные моменты интенсивными упражнениями вынуждаем организм работать в режиме нехватки кислорода. На других же отрезках занятий «кислородный долг» должен быть возвращен организму. Такой метод позволяет преодолевать сравнительно большие расстояния с постоянно меняющейся скоростью (от 3 до 15 км/ч).

Метод прерывистой нагрузки имеет два варианта:

А – метод меняющейся нагрузки. Заключается в смене интенсивной или сверхинтенсивной нагрузки и отдыха разной продолжительности. Отрабатываемые движения повторяются. Используется для развития как общей, так и специальной выносливости.

Б – метод интервальной нагрузки. Отличается тем, что интервалы между нагрузкой и отдыхом постоянные. Зависят они от процесса деятельности физиологических функций. Для наглядности интервальный метод делим на методы коротких, средних и длинных интервалов. При использовании интервального метода интенсивность нагрузки определяется продолжительностью тренировки: чем занятие короче, тем нагрузки больше.

В периоды отдыха организм не успевает восстанавливаться полностью. Метод коротких интервалов чаще всего используется для развития выносливости.

Метод «под давлением» – с успехом практикуют английские футболисты. Суть его в том, что игрок получает нагрузку в процессе движений циклической или нециклической формы (повторяя отдельные игровые действия). Нагрузка длится 30–50 с с перерывом на отдых, равным 90–120 с. По характеру и влиянию на организм она больше всего соответствует нагрузке, получаемой футболистом во время матча.

Средства развития выносливости

Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных игр методом интервальной нагрузки; повторение цепочки игровых действий и комбинаций; контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте) ([Приложение 7](#)).

2.5.5. Ловкость и методика ее развития

Ловкость – способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к движению и состояние организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. *Ловкость бывает общей и специальной.* Основная задача общей ловкости – расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания. Специальной ловкостью мы называем умение гибко, пластично «приспосабливать» свои движения к меняющейся игровой ситуации, сохраняя целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности. Специальная ловкость – не абстрактная «чистая» ловкость, а основа технической стороны игровой деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки (полет мяча, метеоусловия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с ростом опыта игрока: чем богаче этот арсенал, чем больше игрок освоил всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

Таким образом, в основе ловкости лежат координационные способности человека.

Координационные способности – это способность к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Ловкость является одним из самых сложных физических качеств человека. В основе лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого координационные способности в немалой степени определяются наследственностью.
2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.
3. Двигательный опыт, т. е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.
4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.
5. Антиципация, т. е. способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий партнера и соперника.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость, инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т. д.

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого считается ранний возраст.

Основным средством считаются самые разнообразные физические упражнения из различных видов спорта; гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр, единоборств, легкой атлетики и т. д. Сложность рассматриваемого физического качества делает практически невозможным изложение конкретной методики его воспитания. Однако определенные теоретико-методические рекомендации в разных сочетаниях используются в практике физического воспитания.

1. Одним из важнейших путей воспитания координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), спортсмен легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

2. Для воспитания координационных способностей можно применять любые физические упражнения, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны. Причем, если даже очень сложное упражнение становится привычным, т. е. выполняется на уровне навыка, то его эффект для развития координационных способностей заметно падает. Для исключения этого в упражнение целесообразно вносить те или иные изменения в пространственные, временные или динамические характеристики, чтобы препятствовать появлению стереотипа. Этой же цели служат такие методические приемы, как конструирование непривычных связок и комбинаций, изменение внешних условий, использование нестандартного оборудования и инвентаря, подключение разнообразных сбивающих факторов и т. д. Все эти нововведения будут способствовать формированию не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков.

3. Положительный результат для совершенствования координационных способностей приносит использование эффекта отрицательного «переноса» двигательных навыков. Человеку при этом приходится преодолевать привычную структуру движений, что тренирует его способность к дифференцировке тонких мышечных усилий, других ритмов выполнения и т. д.

4. При воспитании способности сохранять равновесие (статическое или динамическое) применяют два методических подхода. Первый заключается в возможно частом использовании упражнений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение. В этом плане полезны задания с преднамеренной потерей равновесия с последующим его восстановлением.

Второй подход связан с совершенствованием вестибулярного анализатора. Вестибулярный аппарат совершенствуется с помощью различных тренажеров типа центрифуг, качелей, рейнских колес и т. п.

Воспитывая чувство равновесия, важно постоянно создавать психологические трудности. Этой же цели служит создание биомеханических затруднений (уменьшение площади опоры, искусственные помехи, выключение при движении зрительного анализатора и т. д.).

5. Совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум методическим направлениям. Первое связано с воспитанием способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. Второе направление заключается в непосредственном выполнении заданий на точность. В этом случае помогает дифференцировать мышечные усилия временное выключение зрения и некоторые другие приемы.

6. Следующий методический подход связан с преодолением нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Упражнения на развитие координационных способностей необходимо применять по возможности часто, так как при этом расширяется запас двигательных умений и навыков и одновременно совершенствуется сама способность к их быстрому освоению. Однако нельзя доводить организм до заметного утомления. Вместе с тем это общее правило имеет исключение. Оказывается, что утомление в ряде случаев может способствовать улучшению координации движений. Так, при утомлении возникает объективная необходимость более экономно выполнять движения, тем самым произвольно устраняется излишняя мышечная напряженность, что ведет к совершенствованию координационной выносливости.

Общие установки при занятиях «на координацию»:

- заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в структуре отдельного занятия задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;
- интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Воспитывая координационные способности, важно соблюдать все без исключения методические принципы, которые в совокупности определяют основные аспекты их совершенствования.

Метод развития ловкости

В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координации движений – единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

Средства развития ловкости

Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезанием, «слалом»); комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду и на батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря).

Упражнения для развития ловкости

1. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90–180°.
2. Игра «На втором этаже». Несколько игроков стремятся головой в прыжке направить опускающийся воздушный шар вверх. Победителем признается тот, кто в течение определенного времени совершит большее количество таких ударов.
3. Игра «Петушинный бой». Два игрока, прыгая лицом к лицу на одной ноге, толчками ладоней рук пытаются вывести друг друга из равновесия. Побеждает тот, кто за определенное время большее количество раз заставит партнера встать на обе ноги. Вариант: толчки выполняются плечами.
4. Челночный бег 3×10 (предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза) и 4×9 (преодоление дистанции в 9 метров четыре раза).
5. Бег приставными шагами в правую сторону правым боком, в левую сторону левым боком с последующим рывком на 3–4 м.
6. Бег лицом вперед – обратно спиной вперед по восьмерке. Расстояние между стойками 1,5 м.
7. Частота бега с последующим рывком на 3–4 м.
8. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
9. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
10. Ведение мяча змейкой, между фишками (стойками, флажками, камнями, мячами).
11. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед, встаньте, дождитесь падения мяча, как только коснулся мяч земли, ведите его, направление змейкой.

2.5.6. Гибкость и методика ее развития

Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с максимальной амплитудой ([Приложение 8](#)).

Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Недостаточное ее развитие заметно отражается на проявлении координационных способностей. Именно поэтому гибкость необходимо развивать для обеспечения высокого уровня проявления других физических качеств в любом виде спортивной деятельности.

Основным *средством развития гибкости* являются упражнения на растягивание ([Приложение 9](#)). В практике широкое применение нашли группы таких упражнений:

– динамические упражнения без отягощения; – динамические упражнения с отягощениями; – статические упражнения.

Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы:

- 1) простые, однократные (наклон вперед, назад, в сторону и др.);
- 2) пружинистые, (многократные наклоны);
- 3) маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниями и разгибаниями,

Развивающий эффект этих групп упражнений неодинаков. Самый маленький – у однократных, наивысший – у маховых, а пружинистые занимают среднее положение.

Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой, по сравнению с упражнениями без отягощения. Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения, Зафиксированный «сед в шпагате» – это упражнение с отягощением, так как отягощением здесь будет вес собственного тела.

В основе методики развития гибкости лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:

1. Повторять упражнения нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых тренировках в день. Критерием достаточности повторений в занятии является появление очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию. При щадящем режиме прекращать можно и несколько раньше – при первых признаках напряженности или дискомфорта. Для поддержания гибкости можно заниматься растягивающими упражнениями

два-три раза в неделю с нагрузкой 25–30 % от развивающей, доводя амплитуду движений до 90–95 % от анатомически возможной.

2. Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности: – активные однократные – пружинистые – маховые – с отягощениями; – пассивные статические – пассивные динамические.

Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма.

После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.

3. Повторения растягивающих упражнений целесообразно проводить сериями с небольшими интервалами отдыха. Амплитуда должна постепенно возрастать, как в рамках одной серии, так и во всех последующих. Число повторений в рамках физического воспитания в одной серии – 10–12 раз, число серий колеблется от 4 до 8. Для высококвалифицированных спортсменов эти величины могут быть выше. Однако общая нагрузка на гибкость в одном занятии не должна превышать при сгибании и разгибании позвоночника – 90–100 повторений, тазобедренного сустава – 60–70, плечевого – 50–60, других суставов – 20–30 раз.

Если на следующий день после занятия на гибкость появились болевые ощущения, то это признак слишком большой нагрузки. Возобновить занятия можно после исчезновения мышечных болей.

4. Достаточно эффективным способом увеличения гибкости является так называемый стретчинг (активная растяжка). Растягивающее упражнение (наклон, поворот, растягивание) выполняется путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время (10–30 с). Затем следует возврат в исходное положение с обязательным глубоким расслаблением (3–5 с). Упражнение повторяется 2–4 раза. При этом способе полностью исключены травмы и хорошо растягивается мышечно-связочный аппарат.

Подвижность в суставах является одним из показателей развития связочного аппарата и гибкости в целом.

Способность игрока эффективно использовать свои анатомо-физиологические данные находится в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния центральной нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Футболистам подвижность в суставах позволяет выполнять технически сложные игровые действия, но степень сложности действий зависит от состояния игрока. С возрастом подвижность у футболистов постепенно снижается. Уменьшаются и возможности ее развития. Объясняется это затвердением костей, ростом мускульной массы, укреплением соединительных тканей и сухожилий. Соединения суставов становятся более жесткими, что тоже ограничивает их подвижность. Максимальной подвижность

бывает у ребят школьного возраста. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию (а в дальнейшем сохранять достигнутый уровень подвижности).

Методы развития подвижности в суставах

Метод активных упражнений – выполнение упражнений с изменением скорости движения, с одновременной ритмичной сменой напряжения и расслабления мышц в крайнем положении. Создает предпосылки для повышения работоспособности. Метод активных упражнений с вспомогательными средствами. Используется для поддержания подвижности у игроков зрелого возраста. При выполнении упражнений на сжатие и растяжение мышц находят применение вспомогательные средства (эспандер, гантели, штанга) или сопротивление партнера. Метод пассивных упражнений. Применяется для достижения более высокого уровня подвижности, причем партнер или вспомогательные предметы воздействуют на определенную область тела, а тренирующийся поддается этому воздействию (сжатию, растяжению).

Средства развития подвижности

Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым. Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста ([Приложение 8, 9](#)).

2.6. Специальная физическая подготовка

За последние годы в футболе наметились тенденции, направленные на изменение структуры игры, ее модели. Прежде всего это характеризуется значительным расширением зон действий игроков, их перемещениям, т. е. скорости выполнения технико-тактических действий, универсализацией мастерства, взаимозаменяемостью игроков. Естественно, это требует

увеличение двигательной активности и скорости выполнения и т. п. Возрастает количество и качество импровизационных действий игроков на основе повышения объемов заранее подготовленных программ коалиционных игровых действий.

Из многочисленных факторов следует, что при построении учебно-тренировочного процесса необходимо предусматривать развитие разных сторон функциональных возможностей, где одним из определяющих является соотношение факторов программы воздействия. В частности, в зависимости от периода тренировки, уровня подготовленности футболиста, ближайших и отдаленных задач соотношение аэробных и анаэробных условий нагрузок на организм должен быть разным с определенным преимуществом одного из них. Кроме того, нельзя не учитывать и важность такого фактора, как последовательность распределения частей программы. Любая тренировочная программа предопределена целью подготовки команды – то ли к конкретным, отдельно взятым играм, то ли к краткосрочному или длительному турниру, какой является чемпионат страны и предусматривает создание таких тренировочных условий, которые обеспечили бы возможность максимального проявления командных игровых действий в рамках структурных характеристик.

В единстве тренировочной и игровой деятельности игроков лежат биологические закономерности формирования адаптационных возможностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности футболистов. Количественные выражения факторов модели тренировки должны соответствовать количественному выражению этих же факторов в модели игры. Диапазон интенсивности выполняемых игровых действий в тренировке должен максимально соответствовать футбольной игре. Общая продолжительность располагается в зоне продолжительности игры, а на отдельных этапах и выше. Чередование коалиционных действий с использованием максимальной скорости перемещения и менее интенсивной двигательной работоспособности также должно быть идентично происходящему в игре. Количество серий упражнений на тренировках должно колебаться в рамках ожидаемой силы воздействий. Также количество поставленных тренером задач с разными направлениями должно обеспечить необходимый уровень адаптации к игровой обстановке.

Игровая деятельность футболиста в большой степени зависит от уровня его физической подготовленности, являющейся основой для проявления высокого технического мастерства. В свою очередь уровень физической подготовленности определяется развитием двигательных качеств, обуславливающих и лимитирующих специальную работоспособность, производительностью ведущих механизмов энергообеспечения при данной специфической спортивной деятельности.

Современный футбол как вид спорта предъявляет высокие требования к различным видам подготовки игроков. Физическая подготовка является неотъемлемой частью комплексной системы подготовки квалифицированных

футболистов. Одной из важнейших сторон тренировочного процесса является специальная физическая подготовка.

Из всего многообразия работ по теории, тактике и методике футбола лишь в некоторых из них несколько фрагментарно, затрагиваются вопросы специальной физической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования в связи с их игровой специализацией.

В этой связи сложилась проблемная ситуация, характеризующаяся наличием противоречий между необходимостью повышения физической подготовленности и отсутствием эффективных научно обоснованных методик подготовки квалифицированных футболистов к специализированной деятельности. Отсутствие надежных методик оценки физической подготовленности футболистов различных игровых специализаций влечет за собой невозможность эффективного управления командой в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

Широкий научный поиск путей повышения эффективности подготовки футболистов ведется одновременно в разных наиболее важных и перспективных направлениях. Прежде всего, это разработка эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки, и повышения физической работоспособности футболистов на всех этапах становления спортивного мастерства.

Большинство специалистов пришли к единому мнению, что уровень достижений в футболе зависит от физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Такое понимание способствует созданию относительно четких представлений об основных составляющих спортивных достижений, позволяет определить основные направления совершенствования, систематизировать методы и средства воздействия на организм спортсмена. Однако эти задачи не могут быть решены до тех пор, пока структура подготовленности спортсменов будет анализироваться только на основе таких понятий, как техническая, тактическая, физическая и т. д. подготовленность. Дело в том, что ни одна из этих сторон не проявляется и не может быть измерена и учтена в чистом виде.

Например, многократно показано, что овладение рациональной техникой движений невозможно без соответствующего развития основных двигательных качеств таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Уровень развития указанных качеств определяет рациональную форму и координацию движений, адекватную им степень приложения усилий, быстроту овладения двигательным навыком, его устойчивость и приспособляемость к изменяющимся условиям. С другой стороны, высокий уровень развития физических качеств, возможности важнейших функциональных систем сами по себе не обеспечат высоких достижений, если они не базируются на прочной технической основе: рациональной по форме и координационной структуре, экономной технике.

Физическая подготовка спортсменов является одним из важнейших компонентов функциональной подготовленности, которая рассматривается как ее интегральный показатель.

Физическая работоспособность является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта и во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней тренировки.

Основной целью физической подготовки футболистов является развитие двигательных способностей, позволяющих эффективно вести игровые действия. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств футболиста ([Приложение 10, 11, 12](#)).

Специальная физическая подготовка футболистов представляет собой процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей игроков, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Однако футбол многогранен. Специфика вида спорта и функциональные обязанности футболистов на поле накладывают свой отпечаток на уровень развития тех или иных физических качеств, а они, в свою очередь, должны рассматриваться как критерии эффективности реализации функциональных возможностей соответствующих систем энергообеспечения в условиях конкретного вида двигательной деятельности.

Процесс специальной физической подготовки футболистов следует рассматривать сквозь призму игровой специализации.

Рассмотрим подробнее различия по ряду показателей двигательной деятельности футболистов различных игровых специализаций. С этой целью нами проанализированы данные статистики официального сайта ФИФА fifa.com. На рисунке 10 представлены дистанции, преодолеваемые футболистами различных игровых амплуа.

Как видно из рисунка (рисунок 28), наибольший показатель преодолеваемой дистанции среди футболистов различных игровых амплуа показывают полузащитники (в среднем, около 10,7 км за игру). Защитники и нападающие имеют равные показатели преодолеваемого расстояния (по 9,3 км), что значительно меньше, чем у игроков средней линии поля.

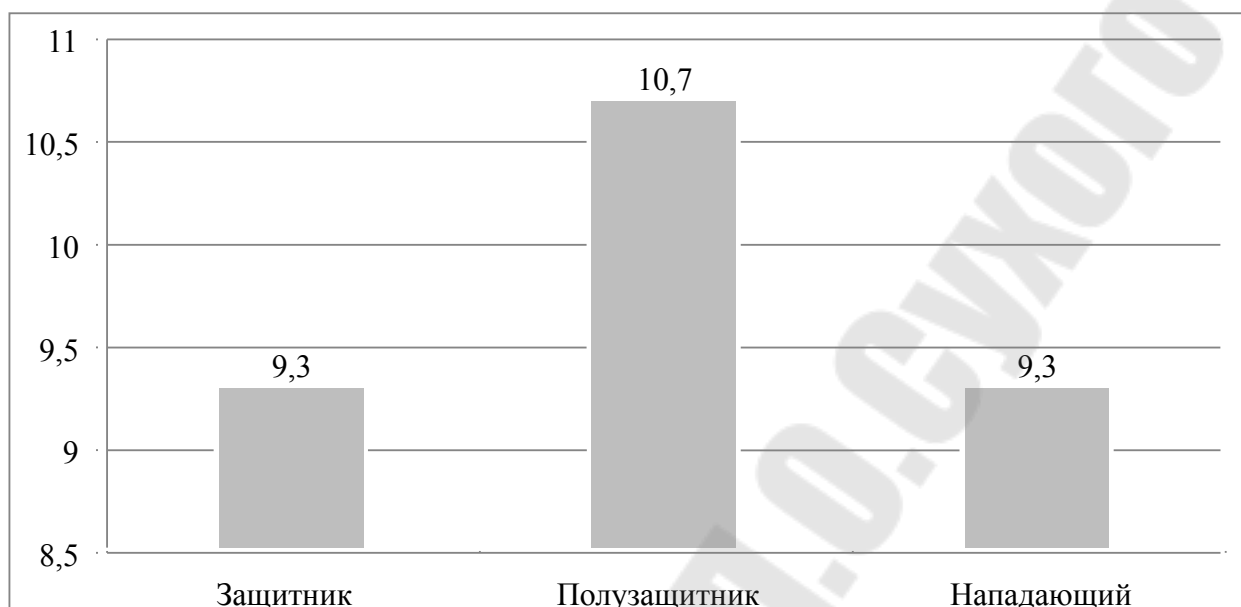


Рисунок 28 – Дистанции, преодолеваемые футболистами различных игровых амплуа национальных сборных команд (км)

Нападающие совершают большее по отношению и игрокам других амплуа количество ускорений (104 за матч). Полузащитники и игроки обороны совершают в среднем по 96 и 79 ускорений за игру соответственно. Данное соотношение обуславливается игровыми задачами, ставящимися перед футболистами, занимающими различные игровые позиции (рисунок 29).

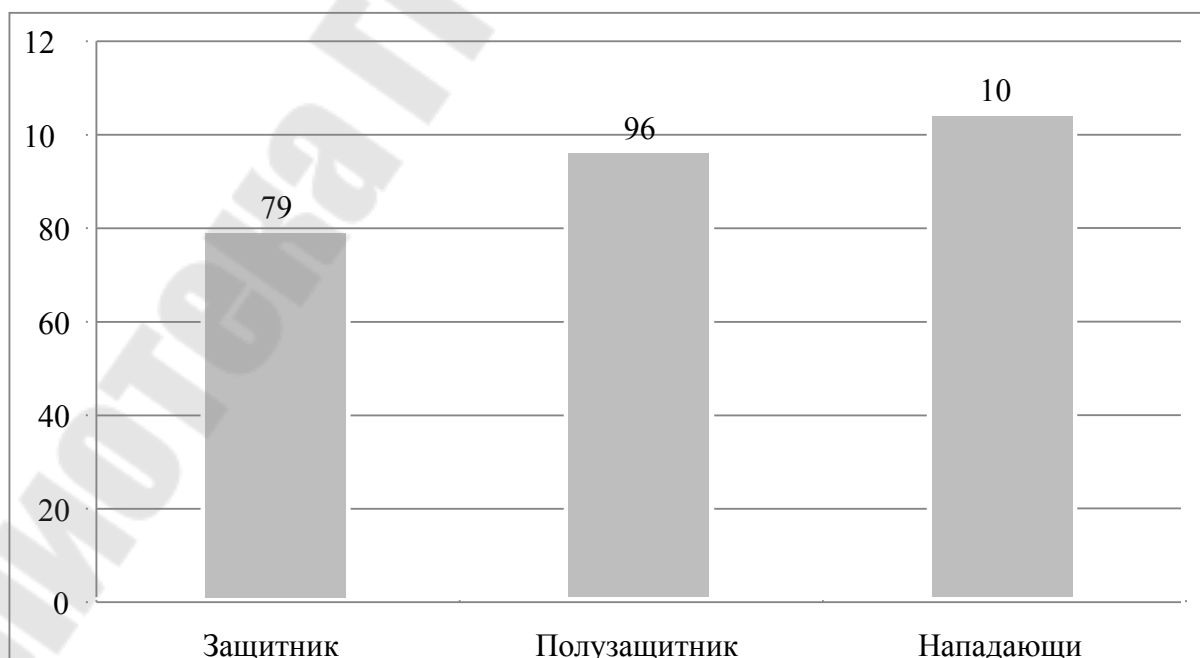


Рисунок 29 – Количество ускорений на максимальной скорости, совершаемых футболистами различных игровых амплуа национальных сборных команд

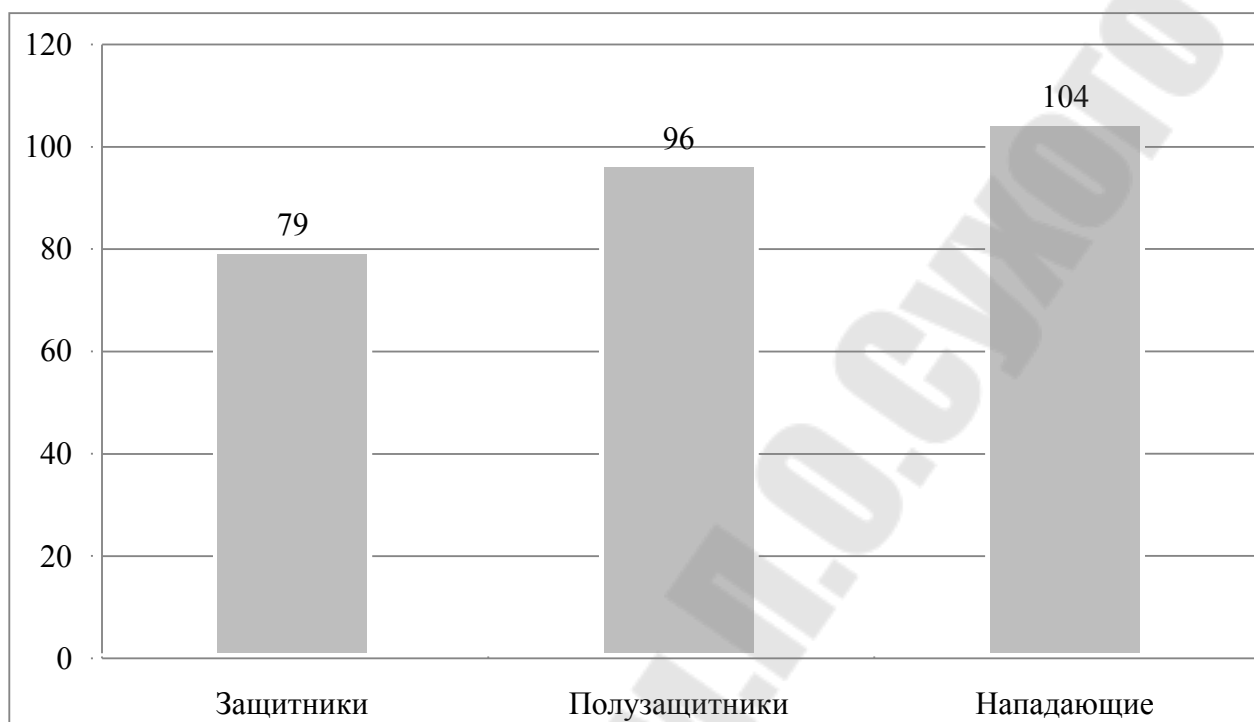


Рисунок 30 – Максимальная скорость передвижений, совершаемых футболистами различных игровых амплуа национальных сборных команд (км/ч)

На рисунке 30 наглядно представлены данные о скоростных параметрах передвижений футболистов во время игры. Нападающие имеют ярко выраженное преимущество перед игроками защиты и полузащиты по показателю максимальной скорости передвижения по полю. Данный факт можно объяснить тем, что основная работа форварда – это постоянные ускорения к воротам соперника как с мячом, так и без него. Передвижение без мяча характеризуются большей скоростью, нежели с мячом.

Сравнительный анализ данных двигательной активности футболистов начиная с середины прошлого века говорит о том, что объемы двигательной активности игроков постоянно повышаются.

Выявленные различия в показателях двигательной активности футболистов также позволяют говорить о необходимости индивидуализации специальной физической подготовки на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Совершенствование физической подготовки является основным фактором превращения игрока в профессионального спортсмена. Если ранее вся команда проходила совместную подготовку, выполняя практически одни и те же упражнения, то в настоящее время каждому спортсмену требуется индивидуальная программа подготовки.

Средства специальной физической подготовки весьма разнообразны. Здесь широко используют прыжковые упражнения толчком одной и двумя ногами с места и с разбега, ускорения на короткие и средние дистанции, бег с изменением направления, челночный бег, скоростная работа с мячом в меняющихся условиях и т. д.

Организация эффективной специальной физической подготовки квалифицированных футболистов возможна только с учетом результатов педагогического тестирования развития их двигательных способностей.

Игрок с мячом должен продемонстрировать свое умение преодолевать физические трудности в борьбе при недостатке времени, а увеличение нагрузок специальной выносливости – основа футбольной техники. Умеренный и равномерно распределенный объем нагрузки на предыдущем этапе приводил к постепенному повышению скоростно-силовых показателей. Однако сейчас встает проблема переносимости футболистом объемных и достаточно интенсивных нагрузок. Это приводит к появлению в годичном планировании подготовительных и соревновательных периодов.

Также повышается требование к качеству и надежности технического обучения. Поэтому задачи этапа требуют других форм тренировочной работы, где необходимо сочетать техническую подготовку и соревновательные нагрузки. И самое главное, вся технико-тактическая подготовка должна быть сориентирована на выполнение основных целевых упражнений, в полную силу. Тренировочная работа должна проходить с решением конкретных задач в специальных упражнениях, которые близки к соревновательной деятельности. Сам тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации с более специализированным и индивидуализированным характером.

Вторая часть тренировки с задачами физической подготовки проходит по определенной программе, что даст возможность получить более полное представление о влиянии нагрузок. Здесь главным является выбор тренировочных средств, дозировки объема и исполнительность с учетом физического развития футболиста. Тренеру необходимо подобрать специфические футбольные средства, которыми можно развить необходимые качества. Простым увеличением объема бега на максимальной скорости проблему интенсивности не решить. Нагрузка должна быть направленного воздействия с учетом продолжительности, количества повторений, чередования серий и т. д. Задачи тренировки решают формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. От периода к периоду уровень работоспособности должен возрастать, но количество подходов или серий должно быть таким, чтобы при этом сохранялась интенсивность. Но хотелось бы обратить внимание на то, что каждый игрок должен понимать задачи, поставленные тренером. Первая задача – мышление и вторая – работа на физические кондиции. Задачи тренировок в недельном цикле могут и должны меняться, но общая стратегическая последовательность должна сохраниться. Нельзя сделать крен в одну или другую сторону, нельзя воспитать умного и техничного игрока, не видя перед собой задач физической подготовки.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с

задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе. Сочетание нагрузок на этапе совершенствования. Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);
- в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

Необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, футболисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки. Тренировочный процесс подготовки футболиста — это целостная система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по физическому развитию и формированию технического мастерства. Темпы роста физической подготовки оправданы лишь тогда, когда примерно такими же темпами идет повышение и других футбольных качеств. Нам необходимо так организовать весь процесс, чтобы обучение и становление наших воспитанников заканчивалось в группах совершенствования.

На этапе совершенствования происходят существенные изменения в подходе к планированию. На этом этапе совершенствования появляются отдельные периоды подготовки: подготовительный и соревновательный. На разных периодах подготовки обе главные задачи этапа решаются по-разному, но главные стратегические цели не меняются, это мышление и физические кондиции. В повторяемых циклах направленность занятий остается прежней, но средства, объемы, интенсивность работы, специализированность упражнений постоянно меняются.

По современным представлениям тренировки являются эффективными в тех случаях, когда при сохранении общей направленности работы в микроциклах изменяются только тренировочные воздействия. Конечно, можно искать другой, более лучший метод построения тренировки и недельного цикла, но очень важно для тренера целостное представление о всей проделанной работе. Суть сводится к тому, чтобы проследить количественные

показатели, которые бы вылились в качество. Как мы уже отмечали, на этом этапе тренировочная подготовка проходит в более напряженном по интенсивности двигательном режиме. При такой направленности качественная сторона процесса выходит на первый план.

Одно тренировочное задание строится из решения двух задач – это тактическое мышление и физическая готовность. Если рассматривать решение первой задачи тренировки (тактическое мышление), то на разных периодах она решается по разному. Это футбол, другие спортивные игры, специализированные упражнения. Решение задач будет разным по скорости выполнения и по их количеству в одном упражнении.

Если говорить о скорости выполнения, то, видимо, максимальная скорость выполнения на предыдущем этапе (15–16 лет) должна быть началом работы с 17летними футболистами. Вот такое ступенчатое увеличение контролируемых скоростей должно прослеживаться и дальше. В решении всех тренировочных задач прослеживается такая же последовательность даже в недельном цикле. Футболист после тренировки от физической работы должен получить утомление, а от развития способностей и развития новых идей – эмоциональный подъем.

Решение второй задачи тренировки нам более понятно, и, наверное, поэтому тренеры их добросовестно решают. В настоящее время в клубах и в командах мастеров ответственность за функциональную подготовку игроков несет специалист по физической подготовке. С одной стороны, это верно потому, что он лучше знает все тонкости своей работы, но, с другой стороны, он погружен в частное, в узкоспециальное, и, как связать это с футболом, с техникой и с тактикой он, к сожалению, не всегда может разобраться. Не представляя истинных причин, тренер начинает увеличивать объемы тренировок, надеясь добиться улучшения спортивных результатов. Чрезмерное увеличение развития физических качеств только препятствует дальнейшему совершенствованию, если они не увязаны с футболом. Количество проделанного объема работ совершенно не связано с качеством футбола. «То, что не может быть постигнуто разумом, никогда не будет постигнуто через силу» – дополнить эти мудрые слова можно только примерами игр большинства команд мастеров.

Построение микроцикла зависит от педагогических задач, стоящих на данном этапе, и от уровня подготовленности. Все занятия недельного цикла – специализированные и отличаются лишь поставленными задачами и нагрузками. Но решаются они как специализированными средствами, так и неспециализированными, поскольку задачи у нас остаются прежними – обучение и совершенствование. В недельном цикле из шести занятий три приходится на совершенствование скорости и одно занятие проходит с максимальной нагрузкой. Одно занятие в цикле направлено на поддержание аэробной подготовки. Особое значение придается правильному планированию нагрузок, где должна быть четкая последовательность занятий. Большая нагрузка одного занятия компенсируется уравновешенной дозировкой

следующего. В самом простом варианте задачи недельного цикла выглядят следующим образом:

- понедельник – развитие быстроты,
- вторник – скоростно-силовые качества,
- среда – быстрота и ловкость,
- четверг – специальная выносливость, – пятница – сила и специальная выносливость, – суббота – общая выносливость.

Эта информация приводится для понимания последовательности решения педагогических задач в недельном цикле. В отношении футбола эти общие данные нуждаются в пояснении. Такая сопряженность всех видов подготовки предполагает устранение дисбаланса и оптимизирует связь всех видов подготовки. Несомненно, существуют другие разновидности построения тренировочных нагрузок.

Определенная последовательность построения занятий на всех этапах подготовки способствует последовательному развитию всех необходимых качеств. Организм футболиста активно реагирует на нагрузку, приспособляя свои системы функционально. Характер нагрузки соответствует постепенному развитию определенных двигательных качеств, и, подбирая средства скоростно-силовой направленности, нужно помнить, что такие упражнения должны приближать специфику работы мышц к условиям соревновательной деятельности. Если быть конкретней, то необходимо развитие всех физических качеств футболиста, а также его игровой выносливости, но при помощи специальных соревновательных упражнений.

В связи с этим на этом этапе необходимо разделение всех средств согласно тренировочным нагрузкам на развивающие и поддерживающие. Если работа будет проходить со средней интенсивностью, то она не будет нагружать футболиста и в то же время не будет обеспечивать его восстановление. Напомним, что в 17–18 лет юноши должны выполнять 80 % работы взрослых футболистов. Если рассматривать распределение нагрузок в юношеском возрасте, то их построение должно предусматривать поступательное движение. В командах мастеров такая последовательность может не просматриваться.

2.7. Проблемно-эвристическое обучение – новый метод подготовки спортсменов

Современные тенденции развития футбола повышают требования к методике подготовки футболистов. В настоящее время футболист обучаемый становится более востребованным, чем футболист обученный.

Самый распространенный метод подготовки футболистов – это репродуктивный метод подготовки, где тренер сам формулирует цели и задачи тренировки, определяет методы и средства подготовки, прогнозируя при этом конечный результат. Таким образом, функция футболиста сводится к тому, чтобы запомнить задание, понять смысл и воспроизвести на площадке полученную информацию. В традиционном подходе к тренировочному

процессу приоритет отдается передаче футболисту максимального объема знаний, умений и навыков, что в итоге должно привести к формированию базы для саморазвития. Технология проблемно-эвристических методов обучения также предполагает передачу футболистам значительного объема знаний, умений и навыков, при этом знания являются не самоцелью, а средством развития спортивного мышления и игровых навыков футболистов.

Прообразом проблемно-эвристического обучения (ПЭО) является метод Сократа, который вместе с собеседником путем особых вопросов и рассуждений приходил к рождению знаний. Почему в термине «Проблемно-эвристическое обучение» мы применяем два понятия: «Проблемное обучение» и «Эвристическое обучение»? И в том и другом методе решение задачи строится на системе методов и средств, которые предполагают создание (под руководством тренера) проблемных ситуаций и самостоятельную деятельность футболистов. Отличие в том, что в проблемном обучении спортсмены «наводятся» на известное решение или направление поставленной задачи тренировки, а эвристический подход ориентирует на достижение неизвестного заранее результата.

«Обучение в традиционном виде, – пишет М. И. Махмутов – один из основоположников проблемного обучения, – это передача опыта старших поколений молодому поколению». Целью проблемно-эвристического обучения является не передача ученикам опыта прошлого, а создание ими личного опыта и продукции, ориентированной на конструировании навыков в сопоставлении с известными спортивными достижениями и мировыми тенденциями в тренировочном процессе. В процессе проблемно-эвристического обучения футболисты знакомятся с классическими подходами специалистов, но не ограничиваются лишь усвоением внешнего материала.

Суть проблемно-эвристического обучения заключается в следующем: перед футболистами ставится познавательная задача (например, доказать, что пять минут игры, которой они увидят можно назвать футболом) и футболисты (при непосредственном участии тренера или самостоятельно) исследуют пути и способы ее решения. Проблемно-эвристическое обучение футболистов не предполагает предварительных умений действия по определенному шаблону. Наоборот, репродуктивная (в нашем случае – традиционная) система подготовки футболиста, если она предварительно осваивается и закрепляется, отрицательно влияет на возможность дальнейшего творчества, создавая у воспитанников шаблонные представления о требуемом результате тренировки. Репродуктивные методы обучения могут способствовать развитию только в том случае, когда с его помощью футболисты осваивают способы, но не содержание тренировочного процесса. Важно также отметить, что существуют четыре уровня постановки задачи в проблемно-эвристическом обучении:

1. Тренер сам ставит задачу (проблему) и сам решает ее при активном слушании и обсуждении футболистов.
2. Тренер ставит задачу, футболисты самостоятельно или под его руководством находят решение. Тренер направляет футболиста на

самостоятельные поиски путей решения (частично-поисковый метод). Здесь наблюдается отрыв от образца, открывается простор для размышлений.

3. Футболист ставит задачу, тренер помогает ее решить. У спортсмена воспитывается способность самостоятельно формулировать задачу (проблему).

4. Футболист сам ставит задачу (проблему) и сам ее решает. Тренер даже не указывает на задачу (проблему): спортсмен должен увидеть ее самостоятельно, а увидев, сформулировать и исследовать возможности и способы ее решения (что благотворно влияет на индивидуальную работу и самоанализ спортсмена).

Такой метод обучения используется в американском футболе и хоккее, канадском хоккее, испанском футболе, немецком футболе на всех уровнях подготовки как спортсменов, так и тренеров.

Стоит отметить, что проблемно-эвристическое обучение не может являться единственным методом обучения в арсенале тренера. Однако, как показывает опыт использования проблемно-эвристического обучения в вышеперечисленных странах, с этого метода должно начинаться изучение любого блока тактического или технического характера. Первые теоретические познания в технике и тактике футболисты должны получать именно с помощью проблемно-эвристического обучения, а затем для проработки знаний можно переходить к традиционным методам обучения. То есть всякий раз, когда нужно что-то изучить с футболистами тренеру лучше начинать с проблемно-эвристического обучения, а для оттачивания изученного можно вернуться к традиционным методам.

По мнению М. И. Махмутова, проблемное обучение не может заменить всего обучения, но без принципа проблемности обучение не сможет быть развивающим. Очень часто тренеры отказываются применять проблемно-эвристическое обучение в силу того, что подготовка к тренировочному процессу становится слишком сложной, приходится обдумывать каждую деталь, выверять каждое слово и действие. Но на самом деле если применять ПЭО ко всей тренировке, то есть ко всем упражнениям, то это будет создавать перекося в сторону тактико-технического обучения, при этом скоростно-силовая часть тренировочного процесса будет страдать. Задача тренера создать такие условия для спортсмена, в которых и его физиология, и его психика будут развиваться гармонично.

Принципы проблемно-эвристического обучения должны абсолютно точно соблюдаться тренером в тех случаях, когда он ставит перед собой цель научить чему-то новому либо повторить пройденный материал. При таком подходе, напротив, тренер получит мощный инструмент в качестве проблемно-эвристического обучения, который поможет ему, с одной стороны, быстро, а с другой стороны – эффективно обучить спортсменов новому материалу. Проблемно-эвристическое обучение приводит также к развитию не только спортсменов, но и тренеров, которым приходится организовывать тренировочный процесс часто в ситуациях «незнания» истины.

Много сказано и написано о том, как важны коммуникации в построении спортивных коллективов, как важно уметь тренеру правильно общаться со спортсменом и т. д. Но при этом зачастую не соблюдаются простые правила общения на тренировки. Важно понимать, что тренировка, в которой используется проблемно-эвристическое обучение, до 50 % будут состоять из общения тренера со спортсменом. Такое непривычное для многих тренеров соотношение (50 % говорим, 50 % работаем) обусловлено, прежде всего, тем, что в процессе применения проблемно-эвристического обучения спортсмены сами ставят себе задачу и сами ее выполняют.

Еще А. Эйнштейн утверждал, что в своей научной деятельности на постановку проблемного вопроса из часа работы им тратится 55 минут, а оставшихся пяти бывает достаточно для нахождения ответа. Как сама постановка задачи, так и ее самостоятельное выполнение будет приводить к возникновению ошибок. Ведь спортсмен все пробует сам, и найти правильное решение задачи с первого раза практически невозможно.

В психологии есть понятие «рамки» объясняется оно очень просто, наше сознание запоминает лучше всего начало и конец какого-либо процесса. Исходя из этой особенности нашей психики, важно не пренебрегать общением со спортсменами в начале тренировки и по ее окончании. Ошибки, неточность в действиях не должны оставаться без внимания тренера. В каких-то случаях выполнение упражнения должно сразу прерываться и обсуждаться неправильное действие, в каких-то случаях обсуждение допустимо только после выполнения всего задания или даже по окончании тренировки.

Сколько бы не было спортсмену лет, при использовании проблемно-эвристического обучения общение с элементами рефлексии является самой важной составляющей.

Проанализировав данные по использованию проблемно-эвристического обучения в тренировочном процессе футболистов, можно утверждать, что на сегодняшний день проблемно-эвристическое обучение является перспективным в сочетании с традиционными методами обучения при тренировке футболистов.

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Темы рефератов и практические задания для контроля самостоятельной работы

1. Организация и проведение соревнований по футболу.
2. Организация и проведение занятий по футболу.
3. Методика обучения технике перемещений в футболе; написание 10 карточек с подводящими или специальными упражнениями.
4. Методика обучения технике ударов по мячу ногой. Удары по неподвижному, котящемуся, летящему и прыгающему мячу.
5. Методика обучения технике ударов по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке, с поворотом, удар боковой частью лба.
6. Техника остановок мяча подошвой, подъемом, бедром. Методика обучения.
7. Техника отбора мяча в выпаде, в подкате, толчком плеча. Методика обучения.
8. Ловля мяча вратарем: снизу, сверху, сбоку в падении. Отбивания мяча, переводы, бросок.
9. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в футболе.
10. Групповые тактические действия в нападении и защите в футболе.
11. Командные тактические действия в нападении и защите в футболе.

3.2. Контрольные вопросы

1. Значение и место футбола как вида спорта и зрелища в жизни общества в системе физического воспитания.
2. Возникновение футбола. История мирового футбола: вторая половина XIX века – 1930 г.
3. История мирового футбола: 1930–2018 гг.
4. Футбол в СССР и БССР: 1917–1991 гг.
5. ФИФА и региональные конфедерации: в Европе (УЕФА), Южной Америке (КОНМЕБОЛ), Северной и Центральной Америке и странах бассейна Карибского моря (КОНКАКАФ), Африке (КАФ), Азии (АФК), Океании (ОФК) – органы управления футболом в мире и регионах.
6. История футбола Беларуси и современное его состояние.
7. Международный совет (ИФАБ) – орган стандартизации и унификации правил игры в футбол.
8. Правила игры: поле для игры, техническая зона, мяч, число игроков, экипировка игроков.
9. Правила игры и методика судейства: судья, помощники судьи, резервный судья, продолжительность игры, начало и возобновление игры.

10. Правила игры и методика судейства: мяч в игре и не в игре, определение взятия ворот, положение «вне игры».

11. Правила игры и методика судейства: нарушения правил и недисциплинированное поведение игроков.

12. Правила игры и методика судейства: штрафной и свободный удары, 11метровый удар, вбрасывание мяча, удар от ворот, угловой удар, процедура определения победителя матча или по итогам игр дома и в гостях.

13. Организация и содержание подготовки судейских кадров по футболу. Подготовка судей к игре, судейство матча, оформление и представление необходимых документов и информации.

14. Общая характеристика техники футбола, классификация техники.

15. Основы методики обучения и совершенствования техники футбола.

16. Техника передвижений, методика обучения и совершенствования.

17. Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы, носком, пяткой; методика обучения и совершенствования.

18. Техника ударов по мячу подъемом; методика обучения и совершенствования.

19. Техника ударов по мячу головой; методика обучения и совершенствования.

20. Техника остановок (приема) мяча ногой; методика обучения и совершенствования.

21. Техника остановок (приема) мяча головой, грудью, животом; методика обучения и совершенствования.

22. Техника ведения и вбрасывания мяча; методика обучения и совершенствования.

23. Техника отбора мяча; методика обучения и совершенствования.

24. Техника обводки и обманных движений; методика обучения и совершенствования.

25. Техника игры вратаря: ловля мяча; методика обучения и совершенствования.

26. Техника игры вратаря: отбивание, переводы и броски мяча; методика обучения и совершенствования.

27. Контроль технической подготовленности футболистов.

28. Общая характеристика тактики футбола, классификация тактики, эволюция тактики.

29. Основы методики обучения и совершенствования тактики футбола.

30. Индивидуальные тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля, закрывание, перехват; методика обучения и совершенствования.

31. Индивидуальные тактические действия с мячом: прием (остановка), ведение, обводка, удар в ворота; методика обучения и совершенствования.

32. Индивидуальные тактические действия: отбор, противодействие передаче, ведению, удару в ворота; методика обучения и совершенствования.

33. Групповые тактические действия при стандартных положениях:

вбрасывание мяча, начальный удар, удар от ворот, спорный мяч; методика обучения и совершенствования.

34. Групповые тактические действия при стандартных положениях: угловой, штрафной, свободный и 11-метровый удары; методика обучения и совершенствования.

35. Тактика передач; методика обучения и совершенствования.

36. Групповые тактические действия в игровых эпизодах: «игра в одно касание», «скрещивание», «смена мест», «пропуск мяча»; методика обучения и совершенствования.

37. Групповые тактические действия в игровых эпизодах: «страховка», создание искусственного положения «вне игры», противодействие комбинациям «игра в одно касание», «скрещивание», «смена мест», «пропуск мяча»; методика обучения и совершенствования.

38. Командная тактика: быстрое нападение, позиционное нападение; методика обучения и совершенствования.

39. Командная тактика: защита против быстрого и позиционного нападения; методика обучения и совершенствования.

40. Тактика игры вратаря; методика обучения и совершенствования.

41. Тактика игры защитников; методика обучения и совершенствования.

42. Тактика игры полузащитников; методика обучения и совершенствования.

43. Тактика игры нападающих; методика обучения и совершенствования.

44. Контроль тактической подготовленности футболистов.

45. Сила футболистов, методика развития.

46. Быстрота и скоростно-силовые качества футболистов, методика развития.

47. Общая (аэробная) выносливость, методика ее развития у футболистов.

48. Скоростная (анаэробная) выносливость, методика ее развития у футболистов.

49. Специальная выносливость футболистов, методика развития.

50. Ловкость футболистов, методика развития.

51. Гибкость футболистов, методика развития.

52. Контроль физической подготовленности футболистов.

53. Цель, задачи системы спортивной подготовки квалифицированных футболистов; футбольный клуб как основная структура системы подготовки квалифицированных футболистов: организация и содержание работы.

54. История и современное состояние мини-футбола. Система управления мини-футболом (версия ФИФА).

55. Правила игры в мини-футбол и методика судейства: площадка для игры, мяч, число игроков, экипировка игроков, судья, второй судья,

хронометрист и третий судья, продолжительность игры, начало и возобновление игры, мяч в игре и не в игре (версия ФИФА).

56. Правила игры в мини-футбол и методика судейства: нарушение правил и недисциплинированное поведение, штрафной и свободный удары, набранные нарушения, пенальти и послематчевые удары с 6-метровой отметки, удар с боковой линии, бросок от ворот, угловой удар (версия ФИФА).

57. Особенности соревновательной деятельности игры в мини-футбол. Особенности подготовки игроков в мини-футбол (версия ФИФА).

58. Мини-футбол (версия АМФ): история, современное состояние, правила, техника и тактика игры, особенности тренировки.

59. Пляжный футбол: история, современное состояние, правила, техника и тактика, особенности тренировки.

60. Организация и содержание занятий по футболу с учащейся молодежью, организация соревнований.

61. Организация и содержание занятий по футболу в производственных коллективах, организация соревнований.

62. Ассоциация «Белорусская федерация футбола» – орган руководства футболом в Беларуси. Региональные федерации футбола. Государственные органы по развитию футбола.

63. Организация и проведение соревнований по футболу. Инспектирование игр по футболу.

64. Строительство и эксплуатация футбольных полей и площадок.

65. Материально-техническое обеспечение соревнований и подготовки футболистов.

66. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте.

67. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.

68. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.

69. Спорт и спорт высших достижений. Студенческий спорт.

70. Функции физической культуры, понятие, классификация.

71. Характеристика общекультурных, специфических функций и частных функций физической культуры.

72. Олимпизм и олимпийское движение.

73. Белорусские футболисты на Олимпийских играх.

74. Суть восстановления работоспособности спортсмена.

75. Факторы, влияющие на продолжительность восстановления.

76. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления.

77. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

78. Личная гигиена спортсмена. Режим дня студента-спортсмена.

79. Понятие рационального и сбалансированного питания.

80. Режим питания спортсмена. Гигиена сна.

81. Средства восстановления и повышения физической и умственной работоспособности. Виды и правила закаливания.

3.3. Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности студентов спортивного учебного отделения «Футбол. Мини-футбол» при прохождении промежуточной аттестации.

№	Контрольные упражнения, единицы измерения	Шкала оценки									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег на 15 м. с высокого старта	2.10	2.12	2.14	2.16	2.18	2.20	2.22	2.25	2.28	2.31
2	Бег на 30 м. с высокого старта	4.40	4.43	4.46	4.49	4.52	4.55	4.58	4.61	4.64	4.67
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	250	245	240	235	230	220	200	190	180	170
4	Челночный бег 3х10 м.	8.30	8.32	8.34	8.36	8.38	8.40	8.43	8.46	8.49	8.52
5	Ведение мяча 10 м.	2.10	2.13	2.16	2.19	2.23	2.26	2.29	2.32	2.35	2.40
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м.(т.е. обвести 5 фишек)	6.60	6.62	6.64	6.68	6.70	6.73	6.76	6.79	6.83	6.87
7	Ведение мяча 3х10 м.	8.30	8.32	8.34	8.37	8.40	8.45	8.50	8.55	8.60	8.65
8	Удар на точность по воротам (20 м.-10 ударов)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9	Передача мяча в «коридор» (10м.-10 попыток)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Условия выполнения контрольных упражнений.

1. Контрольный норматив: бег на 15 и 30 метров с высокого старта

Высокий старт является важной техникой, которая позволяет спортсменам эффективно начинать бег на средние и длинные дистанции. Правильное выполнение позволяет экономить силы, быстро набирать темп и снижать риск травм. Высокий старт включает несколько ключевых этапов, которые помогают спортсмену начать забег и быстро набрать нужный темп. (Используем в беге на 15 и 30 метров).

Исходное положение:

Спортсмен становится в стартовую линию, одна нога впереди, другая сзади.

Ноги на ширине плеч или немного уже.

Туловище слегка наклонено вперед.

Руки согнуты в локтях, одна рука впереди, другая сзади.

Подготовка к старту:

При команде "На старт" спортсмен принимает исходное положение.

Центр тяжести находится на передней ноге.

Взгляд направлен вперед, плечи расслаблены.

Стартовый толчок:

При команде "Внимание" спортсмен слегка поднимает таз, переводя вес на переднюю ногу.

Руки остаются в исходном положении.

Спортсмен готовится к моментальному движению.

Стартовое ускорение:

При команде "Марш" или звуковом сигнале спортсмен начинает движение.

Передняя нога резко выпрямляется, толкаясь от земли.

Задняя нога быстро подтягивается вперед для первого шага.

Руки активно работают, помогая ускорению.

Переход к бегу:

Спортсмен плавно переходит в бег, увеличивая частоту и длину шагов.

Важно быстро набрать оптимальный темп, избегая резких движений.

2. Контрольный норматив: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания.

3. Контрольный норматив: челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег является одной из разновидностей бега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег получил свое название из-за постоянной смены направления. Это упражнение физически развивают человека, стимулируют мышечный тонус, гармонически улучшают форму тела. Кроме того, он может быть использован для определения быстроты. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей

фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

4. Контрольный норматив: ведение мяча 10 м.

Ведение мяча в мини-футболе — важнейшая часть этой игры. Её выполняет спортсмен во время бега за счёт ударов по мячу. Особенности техники:

- Мяч отскакивает в сторону на расстояние, которое определяет футболист.

- Спортсмен определяет траекторию движения мяча.

- Становится возможной правильная передача мяча в футболе партнеру по команде.

- Появляется выход на позицию, которая позволяет приблизиться к воротам.

Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

5. Контрольный норматив: ведение мяча с изменением направления 10 м. (т.е. обвести 5 фишек)

С высокого старта. Испытуемый самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Испытуемый должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. 10 м.

6. Контрольный норматив: Ведение мяча 3х10 м.

Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. На расстоянии 10м устанавливаются две стойки. Испытуемый должен обвести мячом стойки с дальней стороны любой ногой, пробежав с ведением 3 отрезка по 10метров.

7. Контрольный норматив: удар на точность по воротам (20 м.-10 ударов)

Испытуемый выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в створ ворот с расстояния 20 метров по неподвижному мячу. Количество попаданий соответствует количеству баллов. (одно попадание, один балл).

8. Контрольный норматив: передача мяча в «коридор» (10м.-10 попыток)

Испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 2м друг от друга, с дистанции 10м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий.

Дополнительные нормативные требования к ОФП для занимающихся в спортивной учебной группе по футболу (таблица 12)

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 и 50 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера и фотодатчиков. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробегания всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30- и 50метровой – дистанционной скорости (таблица 9).

Таблица 9 – Шкалы оценки скоростных качеств у футболистов (10, 30, 50 м), с

Отрезок	Возраст, лет	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	17 и старше	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	17 и старше	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	17 и старше	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Скоростно-силовые качества. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова (таблица 10). Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Таблица 10 – Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных футболистов (высота вертикального выпрыгивания, см)

Возраст, лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	<40,0

Выносливость футболиста. Определяется по времени пробегания семи 50метровых отрезков – «челночный бег 7×50 м» (таблица 11). Результат в тесте «7×50» регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

Таблица 11 – Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7×50 м) у юных футболистов, с

Возраст, лет	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
17	57,60	58,91	60,21	61,51	62,81	64,11	65,11	68,71	68,01	70,00
	58,90	60,20	61,50	62,80	64,10	65,40	66,70	68,00	69,30	
Старше 18 лет	56,5	58,0	59,2	60,4	61,6	62,8	64,0	65,2	66,4	68,00
	57,9	59,1	60,3	61,5	62,7	63,9	65,1	66,3	67,5	

Таблица 12 – Шкалы оценки уровня развития специальных физических качеств футболистов команд-мастеров

Тесты	Оцени- ваемое качество	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Бег на 10 м, с	Стартовая скорость	<1,66	1,66 - 1,68	1,69– 1,71	1,72– 1,74	1,75– 1,77	1,78– 1,80	1,81– 1,83	1,84– 1,86	1,87– 1,89	1,90– 1,92	>1,9 2
Бег на 50 м, с	Дистан- ционная скорость	<6,16	6,16– 6,22	6,23– 6,29	6,30– 6,36	6,37– 6,43	6,44– 6,50	6,51– 6,57	6,58– 6,64	6,65– 6,71	6,72– 6,78	>6,7 8
Верти- каль ный прыжок, м	Прыгу- честь	>57	57 – 56	55 – 54	53 – 52	51 – 50	49 – 48	47 – 46	45–44	43 – 42	41 – 40	<40
Челноч- ный бег 7×50 м, с	Скорост- ная вынос- ливость	<59,4	59,4 60,0	60,1– 60,7	60,8– 61,4	61,5– 62,1	62,2– 62,8	62,9– 63,5	63,6– 64,2	64,3– 65,0	65,1– 66,0	>66, 0

Дополнительные нормативные требования к СФП для занимающихся в спортивной учебной группе по футболу

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. В таблице 13 представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 17 м. Юноши 17–18 лет и старше посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами). Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются 3 попытки, учитывается лучший результат.

Вратари выполняют следующие упражнения:

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Результаты тестирования обычно дополняют данные экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности футболистов.

Таблица 13 – Контрольные нормативы по технической подготовленности

Упражнения	17 лет	18 лет и старше
Для полевых игроков:		
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	8,5	8,3
Для вратарей:		
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)	32	34

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Список рекомендуемой литературы

Основная

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 322 с.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 609 с.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 224 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник для вузов / И. С. Барчуков. - Москва : КНОРУС, 2017. - 297 с.

Дополнительная

6. Абрамов, Е. Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп : дис. канд. пед. наук / Е. Е. Абрамов. – Малаховка, 1996. – 132 с.
7. Аверьянов, И. В. Совершенствование координационных способностей футболистов на этапе начальной спортивной подготовки : учеб. пособие / И. А. Аверьянов, Ю. И. Сиренко, В. А. Блинов. – Омск : СибГУФК, 2010. – 100 с.
8. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок / З. Б. Белоцерковский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 46–48.
9. Айрапетянц, Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик. – Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
10. Алиев, Э. Г. Мини-футбол (футзал) : учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 554 с.
11. Андреев, С. Н. Играй в мини-футбол / С. Н. Андреев. – М. : Советский спорт, 1989. – 47 с.
12. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.

13. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
14. Аркадьев, Б. А. Тактика футбольной игры / Б. А. Аркадьев. – М. : ФиС, 2003. – 162 с.
15. Бабкин, А. Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): метод. рекомендации / А. Е. Бабкин, В. Н. Селуянов. – М. : ПринтЦентр, 2003. – 30 с.
16. Баскаков, Ю. Футбол. Суд мой и судьба / Ю. Баскаков. – М. : Городец, 2015. – 336 с.
17. Белоцерковский З. Б. Сердечно-сосудистая система при статических физических нагрузках / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина, Ю. А. Борисова // Сборник трудов ученых РГАФК. – М. : 1999. – С. 7–9.
18. Белоцерковский, З. Б. Артериальное давление и сократительная функция у спортсменов во время изометрической нагрузки / З. Б. Белоцерковский, Б. Г. Любина // Вестник спортивной медицины России. – 1997. – № 34. – С. 18–19.
19. Бэтти, Э. Современная тактика футбола : пер. с англ. / Э. Бэтти. – М. : ФиС, 2007. – 123 с.
20. Вайн, Хорст. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : пер. с итал. / Хорст Вайн. – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
21. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие / В. В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2007. – 112 с.
22. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
23. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – С. 31–33.
18. Галедин, В. И. Лев Яшин / В. И. Галедин. – М. : Молодая Гвардия, 2014. – 607 с.
24. Гиффорд, К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды / К. Гиффорд. – М. : АСТ, 2014. – 653 с.
25. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
26. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
27. Годик, М. А. Систематизация специализированных упражнений футболистов : метод. разр. для студентов спорт, фак-та, слушателей ВШТ и ф-та усовершенствования / М. А. Годик, В. Н. Колобов. – М., 2012. – 39 с.
28. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
29. Годик, М. А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ; под ред.

М. А. Годика. Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

30. Голомазов, С. В. Футбол. Антиципация в игре вратарей / С. В. Голомазов. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 461 с.

31. Голомазов, С. Н. Методические разработки для слушателей ВШТ / С. Н. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : РГАФК. 1998. – Т. 7. – 51 с.

32. Голомазов, С. Н. Проблема адаптации техники / С. Н. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 31 с.

33. Голомазов, С. Н. Футбол. Арифметика тактики : метод. разработки для тренеров / С. Н. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 59 с.

34. Голомазов, С. Н. Футбол. Закономерности игры и рассмотрения развития тактики : метод. пособие / С. Н. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 44 с.

35. Горанский, И. В. Карлос Альберто / И. В. Горанский. – М. : Книжный клуб, 2001. – 897 с.

36. Гридлер, К. Физическая подготовка футболистов / К. Гридлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.

37. Грин, Ш. Программа юношеских тренировок, тренировка в возрасте 9–12 лет / Ш. Грин : пер. В. А. Некрасова / Нац. акад. футбола. – Н/Новгород : Квартал, 2009. – 167 с.

38. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо : пер. с нем. В. П. Котелкина. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 252 с.

39. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов : пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М. : ФиС, 1976. – 342 с.

40. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 180 с.

41. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учеб.-метод.

42. пособие / В. Губа, А. Стула. – М. : Человек, 2015. – 183 с.

43. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.

44. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2015. – 833 с.

45. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов : монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М. : Советский спорт, 2015. – 285 с.

46. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.

47. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Спорт, 2015. – 566 с.

48. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов : монография / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
49. Губа, В. П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов : монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М. : Советский спорт, 2015. – 282 с.
50. Губа, В. П. Методология подготовки юных футболистов : учеб.метод. пособие / В. П. Губа, А. А. Стула. – М. : Человек, 2015. – 272 с.
51. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.
52. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
53. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
54. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 384 с.
55. Дадыгин, С. В. Игорь Нетто / С. В. Дадыгин. – М. : Книжный клуб, 1999. – 983 с.
56. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д, 2001. – 286 с.
57. Добовчук, С. В. Играйте в футбол : учеб. пособие для вузов / С. В. Добовчук. – М. : МГИУ, 2007. – 191 с.
58. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для высш. и средн. спец. заведений физ. культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
59. Дулибский, А. В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов / А. В. Дулибский, И. Г. Фалес. – Киев, 2001. – С. 61–65.
60. Дулибский, А. В. Моделирования тактических действий в процессе подготовки юношеских команд по футболу / А. В. Дулибский. – Киев, 2001. – 192 с.
61. Духон, Б. Л. «Спартак» (Москва) / Б. Л. Духон, Г. Н. Морозов. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 256 с.
62. Ежов, П. Ф. Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе : учеб. пособие / П. Ф. Ежов. – Малаховка : МГАФК, 2009. – 183 с.
63. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : ФиС. 2002. – 200 с.
58. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев ; Кубан. гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 1996. – 76 с.

64. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : автореф. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 44 с.
65. Золотарев, А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
66. Золотарев, А. П. Футбол: Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : науч.-метод. пособие / А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – М. : Физкультура, 2009. – 160 с.
67. Качалин, Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М. : ФиС, 2006. – 101 с.
68. Качанин, Л. Тренировка футболистов : пер. со словацкого / Л. Качанин, Л. Горский Л. – Братислава, 1984.
69. Клубные турниры. Европа. Америка. Африка. Азия. Океания: монография. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 768 с.
70. Ковалев, В. Д. Спортивные игры / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас. – М. : Просвещение, 2013. – С. 257–261.
71. Костюкевич, В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта : дис. д-ра пед. наук / В. М. Костюкевич. – Киев, 2012. – 41 с.
72. Кузнецов, А. А. Организационно-методическая структура учебнотренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13–15 лет) / А. А. Кузнецов. – М. : Олимпия, человек, 2008. – 312 с.
73. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А. А. Кузнецов. – М. : ПРОФИЗДАТ, 2011. – 407 с.
74. Кук, М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира / М. Кук, Д. Шоулдер. – М. : Астрель, 2009. – 126 с.
75. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
76. Лапшин, О. Учим играть в футбол. Планы уроков / О. Лапшин. – М. : Человек, 2015. – 256 с.
77. Латышев, Н. Г. Практикум футбольного арбитра / Н. Г. Латышев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 208 с.
78. Лексаков, А. В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности / А. В. Лексаков, В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.
79. Лексаков, А. В. Теория и методика футбола / А. В. Лексаков, В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
80. Линдер, В. И. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен / В. И. Линдер. – М. : АСТ, 2009. – 146 с.
81. Максименко, И. Г. Футзал: тестирование структуры физического состояния юных футболистов / И. Г. Максименко. – М. : Спорт и наука. 2008. – Т. 6. – С. 126–131.

82. Марьянович, А. Теория футбола / А. Марьянович. – Краснодар : ПФК «Краснодар», 2010. – 188 с.
83. Массимо Люкези. Футбол. Анализ тактики атакующих действий / Массимо Люкези. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 235 с.
84. Матвеев, А. Футбольный агент 016 / А. Матвеев. – М. : Эксмо, 2013. – 576 с.
85. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 2005. – 372 с.
86. Медведев, А. С. Основы спортивной техники, планирование и построение тренировки тяжелоатлетов высших спортивных разрядов / А. С. Медведев. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – С. 36–45.
87. Мелентьев, В. П. Футбольные финты, уловки, трюки / В. П. Мелентьев. – М. : Человек, 2012. – 304 с.
88. Мировой футбол : справ. 2006. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 480 с. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Дніпропетровськ : Пороги, 2002. – 201 с.
89. Молодов, М. Другой футбол / М. Молодов. – М. : Спорт и культура, 2013. – 418 с.
90. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.
91. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2007. – 285 с.
92. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.
93. Монаков, Г. В. Техническая подготовка футболистов / Г. В. Монаков. – М. : Офсет, 2007. – 228 с.
94. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и тактика / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 285 с.
95. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2007. – 264 с.
96. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2012. – С. 144–147. 93. Нилин, А. Валерий Воронин / А. Нилин. – М. : Книжный клуб, 2000. – 313 с.
97. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
98. Об утверждении Положения об антидопинговых правилах Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 11 июля 2014 г., № 22 : в ред. постановления Минспорта от 26.06.2017 г., № 22 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

99. Овчинников, С. Искусственный офсайд. Босс всегда прав / С. Овчинников. – М. : Эксмо, 2011. – 754 с.
100. Орджоникидзе, З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов. – М. : Олимпия, 2008. – 240 с.
101. Пеле. Автобиография / Пеле. – М. : У-Фактория, 2007. – 272 с.
- Пешков, Д. Тренеры мирового футбола: концепции, карьеры, судьбы: от Австрии до Италии / Д. Пешков, В. Шмидт. – М. : РГГУ, 2006. – Ч. 1. – 446 с.
102. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
103. Платонов, В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
104. Полишкис, М. С. Футбол: учеб. для ин-тов физкультуры / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – М. : Фарлаг, 2009. – 250 с.
105. Правила игры в футбол : СБ : пер. с англ. – М. : ООО изд. АСТ, 2001. – 112 с.
106. Прилуцкий, П. М. Планирование учебно-тренировочного процесса по футболу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ТТТВСМ. ЦОП) : метод. рекомендации / П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск, 2000. – 19 с.
107. Программа мини-футбол (футзал) / С. Н. Андреев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
108. Прокопец, М. Ярмарка футбола. Книга о футбольных агентах / М. Прокопец, Д. Рогачев. – М. : Новая юстиция, 2009. – 424 с.
109. Саймон, Купер. Футбол и его враги / Купер Саймон. – М. : Амфора, 2009. – 737 с.
110. Сарсания, С. К. Физическая подготовка футболистов : метод. разработка / С. К. Сарсания, В. Н. Селуянов. – М., 1993. – 41 с.
111. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
110. Сергеев, Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) : учеб.-метод. пособие / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – 2-е изд., стер. – М. : МГИУ, 2007. – 116 с.
112. Симаков, В. И. Футбол / В.И. Симаков. – М. : Советская Россия, 2006. – 521 с.
113. Скрипко А.Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Скрипко. – М. : 2004. – 48 с.
114. Современный футбол: состояние и перспективы : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Волгоград : ВГАФК, 2013 с. – 194 с.
115. Соскин, А. Сергей Сальников. Библиографический очерк / А. Соскин. – М. : Книжный клуб, 2003. – 626 с.

116. Спортивные игры : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» ; под ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.
117. Спортивные игры ; под общей ред. П. А. Чумакова. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 407 с.
118. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. факультетов ин-тов физ. культуры ; под ред. Ю. М. Портных. – М. : ФиС, 1986. – 288 с.
119. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 400 с.
120. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
121. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А. Стула. – Минск : БГУФК, 1997. – 35 с.
122. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 74 с.
123. Теория и методика футбола : учебник ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
124. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 44 с.
125. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов : учеб. пособ. / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – Смоленск – М., 1997. – 116 с.
126. Уткин, В. В. Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора / В. В. Уткин. – М. : Амфора, 2008. – 984 с.
127. Учебное пособие для студентов АФВиС РБ (общий курс) / А. И. Бондарь [и др.]. – Минск : АФВиС РБ. – 1998. – 114 с.
128. Филатов, Л. Обо всем по порядку. Репортаж о репортаже / Л. Филатов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 303 с.
129. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов – М. : Советский спорт, 2010. – 197 с.
130. Футбол : поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР ; под общ. ред. С. Н. Андреева [и др.]. – М., 1986. – 261 с.
131. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

132. Футбол : учеб.-метод. пособие / С. Е. Банников [и др.]. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
133. Футбол : учебник для ин-тов физ. культуры ; под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
134. Футбол : учебник для ин-тов физ. культуры ; под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
135. Футбол : учебник для ин-тов физ. культуры ; под ред. С. М. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
136. Футбол. Энциклопедия : в 3 т. – М. : Наука, 2013. – 102 с.
137. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа [и др.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 128 с.
138. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
139. Хьюс, Ч. Футбол. Тактические действия команды : пер. с англ. / Ч. Хьюс. – М. : ФиС, 2001. – 144 с.
140. Чанади, А. Футбол. Техника / А. Чанади. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 89 с.
141. Черепанов, П. П. Теория и практика в подготовке команды мастеров / П. П. Черепанов. – Казань : Мир без границ, 2012. – 252 с.
142. Чирва, Б. Г. Футбол. Психологические аспекты профессиональной деятельности вратарей / Б. Г. Чирва. – М. : Дивизион, 2016. – 104 с.
143. Шамардин, А. И. Функциональная подготовка футболистов : учеб.
144. пособие / А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А. И. Исмаилов. – Волгоград, 2000. – 150 с.
145. Яременко, Н. Н. «Спартак». ЦСКА. «Зенит». «Анжи». Кто умрет первым? Страшные тайны российского футбола / Н. Н. Яременко. – М. : Астрель, 2012. – 320 с.
146. Яременко, Н. Футбол спасет Россию. Почему закончилась эпоха паразитов и что ждет нас дальше? монография / Н. Яременко. – М. : Астрель, 2012. – 320 с.

4.2. Электронные ресурсы

147. Мини-футбол в вузе: тактическая подготовка мужской команды [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: О. А. Науменко, Д. А. Плешкунов, В. Д. Козырь ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого",

Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2019. - 23 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/20321> (дата обращения: 30.05.2025)

148. Современные требования к организации физической и технической подготовки футболистов [Электронный ресурс] : пособие для студентов всех специальностей дневной формы обучения / составители: Д. А. Плешкунов, Д. Л. Грицев, Т. Ф. Торба ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого", Кафедра "Физическое воспитание и спорт". - Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. - 17 с. - URL: <https://elib.gstu.by/handle/220612/37571> (дата обращения: 30.05.2025)

149. Единая спортивная классификация Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. Постановлением М-ва спорта и туризма от 31 августа 2018 г. № 61. — Режим доступа: <http://mst.by/ru/actual-ru/view/utverzhdjena-edinajasportivnaja-klassifikatsija-respubliki-belarus-15128-2018/>. — (дата обращения: 30.05.2025)

4.3. Глоссарий

А

Автогол – мяч, забитый в свои ворота.

Ассист – голевой пас, с которого партнер забивает гол.

Автобус – тактическая ситуация, когда команда практически всем составом стоит у собственной штрафной площади, защищая ворота от атак противника.

Арбитр – футбольный судья/рефери.

Аут – когда мяч выходит за боковую линию и вбрасывание производит противоположная сторона исключительно руками.

Б

Бисиклета – сложный технический удар, который футболист наносит ножницами через себя.

Бомбардир – атакующий игрок, действующий впереди и выделяющийся хорошей результативностью.

Бокус-ту-бокс – центральный полузащитник, работающий по всему полю и приносящий пользу, как в оборонительных действиях, так и в атаке.

Болл-бой – мальчик, подающий футболистам мячи за пределами поля.

Бровка – боковая часть поля.

В

Вингер – фланговый атакующий игрок/

Волна – это термин болельщиков. Волна – это когда на заполненном стадионе люди частями по очереди встают и поднимают руки вверх, создавая эффект волны.

Второй этаж – игра в воздухе, когда игроки борются за мяч головами, выпрыгивая высоко вверх.

Вынос – сильный удар по мячу игроками обороняющегося клуба с целью отвести игровой снаряд как можно подальше от ворот. Второе значение термина «вынос» – это легкая победа над соперником.

Г

Гандикап – когда одна из сторон заранее получает преимущество (фору). Например, в первом матче ЛЧ «Барселона» выиграла у «Милана» 2:0, поэтому к ответному бою у каталонцев есть гандикап в 2 мяча.

Гол в раздевалку – гол, забитый за несколько минут до завершения первого тайма.

Гол из раздевалки – гол, забитый сразу, в течении нескольких минут, после возобновления второго тайма.

Гол престижа – гол от проигрывающей стороны с большим счетом. Например, «ЦСКА» побеждает «Урал» 4:0 и если екатеринбуржцы забьют, то этот гол будет называться голом престижа.

Голевая передача (пас) – термин переплетается с ассистом, смотрите выше. Голеодор – футболист, забивающий много голов.

Горчичник (сленг) – карточка желтого или красного цвета показанная главным судьей матча.

Группа смерти – когда в определенном турнире в одной из групп оказываются очень сильные участники равные по силам.

Голевое чутье – чутье оказаться в нужном месте в нужно время и забить гол.

Свойственно нападающим.

Д

Двенадцатый игрок – поддержка болельщиков на стадионе.

Девятка – область периметра футбольных ворот (верхний правый и левый углы).

Десятка – атакующий футболист, играющий перед нападающими и по традиции носящий 10-й номер на футболке.

Дерби – принципиальнейший футбольный поединок команд из одного города или района. Сегодня слово дерби также называют матчи достаточно сильных клубов из одной страны, например, «Динамо» и «Шахтёра».

Джокер – футболист, выходящий на замену и способный своими результативными действиями помочь команде добыть преимущество.

Диспетчер – игрок линии полузащиты, который является своеобразным разводящим (совершает много пасов).

Дополнительное время (экстра-тайм) – время, которое добавляется к матчу, когда в основные 90 минут команды не выявили победителя. Длительность доп.

времени составляет 2 тайма по 15 мин.

Дриблинг – контроль мяча с движением и обводкой соперника.

Дубль – существует 3 значения данного термина:

1. Когда игрок в одном матче забивает 2 мяча.
2. Когда клуб в одном сезоне выигрывает и чемпионат, и Кубок.

3. Молодежный или второй состав команды.

З

Защитник – игрок оборонительной линии.

Звезда – очень известный и популярный игрок.

Золотой гол – гол, забитый в дополнительное время. Когда в основное время команды сыграли вничью по регламенту определенных турниров назначается золотой гол. Это значит, если в дополнительное время одна из сторон забивает гол, то она выигрывает и такой гол называется золотым. В настоящее время золотой гол в официальных турнирах не используется.

К

Камбэк – когда один из клубов отыгрывается, проигрывая в одном матче или двухматчевом противостоянии. Пример: в полуфинале Лиги чемпионов «Барселона» выиграла у «Ливерпуля» 3:0 в первой игре, а во второй игре «Ливерпуль» победил «Барсу» 4:0. Таким образом был совершен камбэк.

Кипер – вратарь/голкипер.

Контратака – быстрый переход в атаку, после отражения атаки соперника.

Корнер (на английском – corner) – угловой удар.

Коуч – главный тренер.

Крестовина – место на каркасе ворот на соединении перекладины и штанги.

Кросс – передача с фланга в штрафную площадь.

Л

Латераль – боковой (крайний) защитник, работающий по бровке и поддерживающий свою команду в атакующих действиях.

Лайнсмен – боковой судья.

Легионер – иностранный футболист, не имеющий гражданства страны клуба, за который он выступает.

Лазарет – травмированные игроки.

М

Матч за 6 очков – мегапринципиальный и важный поединок, в котором кровь из носу нужно победить. Речь может идти за борьбу двумя командами за 1-е место в группе или таблице, либо борьбу за еврокубки, либо за сохранение прописки в дивизионе и т. п.

Мундиаль – мировое футбольное первенство/чемпионат мира среди национальных сборных.

Н

Навес – передача по воздуху, зачастую с фланга в центр штрафной площади.

Нападающий – игрок, действующий на острие атаки, главной задачей которого является – забивать голы.

Ножницы – очень трудный технический прием, своеобразный удар по мячу в воздухе, когда бьющий скрещивает ноги.

О

Обрез – неудачно выполненная передача, которой завладел противник.

Овертайм – то же самое значение, что и у дополнительного времени.

Опека – тактический оборонительный прием, при котором защитник старается действовать как можно ближе со своим визави атакующей команды, пытаясь не дать ему выполнить поставленную задачу (получить мяч, сделать пас или удар).

Отбой – игра тупо на вынос без какой-либо мысли на позиционную атаку (часто применяют очень слабые команды, когда противодействуют безоговорочному фавориту).

Открытый футбол – быстрый атакующий футбол со стороны обеих команд.

Такой футбол получается не только зрелищным, но часто и результативным.

Офсайд (offside на английском) – положение вне игры.

II

Пас – передача мяча от одного игрока к другому.

Пассивный офсайд – когда игрок атакующей команды находится на половине поля соперника и в момент передачи мяча от партнера располагается ближе к линии ворот чем мяч и предпоследний футболист защищаемой стороны, при этом не принимая активного участия в данном эпизоде.

Пенальти – удар с 11-метровой отметки, в котором принимают участие бьющий и вратарь. Пенальти назначается за нарушение правил в штрафной площади.

Пента-трик – данный термин обозначает 5 забитых голов одним футболистом за матч.

Плеймейкер – атакующий полузащитник, который разгоняет атаки команды с помощью хороших замысловатых пасов или индивидуальных проходов. Зачастую плеймейкеры играют под 10-м номером.

Подкат – способ отбора мяча, при котором игрок делает скользящее действие ногами по траве, подкатываясь под соперника и выбивая из его ног мяч. Подчищать – заниматься исправлением ошибок партнеров, страховать их.

Таких оборонцев также называют чистильщик или либеро.

Покер – 4 гола, забитых одним игроком в одном поединке.

Позиционная атака – не скоростная атака, построенная на большом числе пасов и различных комбинаций на чужой половине корта.

Прессинг – тактика, суть которой заключается в постоянной атаке игроков с мячом и без него с целью создания препятствия развороту их атаки.

Противоход – удар по воротам в противоположную сторону от голкипера.

Р

Рабона – удар по мячу, при котором происходит скрещивание ног, и опорная нога находится спереди, а рабочая обходит ее сбоку сзади и бьет по мячу.

С

Свободный художник – игрок без определенной позиции на поле, он может оказаться в любой момент в любой точке. В современном футболе не

каждая команда может позволить себе играть со свободным художником. Зачастую это мегатехнический атакующий игрок, способный в одиночку решать исход ситуации.

Свободный удар – удар назначается за нарушение правил. Это не прямой удар и прямо в ворота бить нельзя, нужно, чтобы сначала мяч коснулся либо соперника, либо партнера по команде.

Симулянт (симуляция) – изображение нарушений правил, хотя на самом деле фол не было.

Стандарт (стандартное положение) – одно из положений в игре, как штрафной удар или угловой.

Стоппер – опорный защитник.

Сухой лист – гол забитый прямо с углового удара первым касанием. Мяч с угла после удара должен лететь по такой траектории, чтобы закрутился прямо в ворота.

Сейв – когда голкипер отражает мяч, который летел в ворота и мог привести к голу.

Т

Тики-така – стиль игры футбола, изобретенный в Нидерландах и основанный на коротком пасе.

Трансферное окно – временной период, зачастую отдельные месяцы зимой и летом, когда футболисты могут переходить из одного клуба в другой за деньги, на правах аренды или свободным агентом.

Требл – победа коллектива в сезоне в трех разных турнирах. Например, чемпионате и Кубке страны, а также Лиге чемпионов УЕФА.

У

Угловой удар – вид удара, который назначается после того, как мяч покинул пределы поля за воротами (по земле или воздуху) от футболиста защищающейся команды. Выполняется такой удар с угла в радиусе 1 метра от установленного флажка.

Удаление – исключение игрока из игры путем показывания ему красной карточки. Главный арбитр матча может награждать красной карточкой не только футболистов на поле, но и запасных, тренеров и обслуживающий персонал команды. Удаленный игрок обязан уйти с поля и направится в подтрибунное помещение.

Удар в «молоко» – так называют удар, не представляющий никакой опасности. То есть, если так говорят, значит футболист ударил сильно мимо ворот.

УЕФА – Союз Европейских футбольных ассоциаций (высшая правящая организация футбола в Европе).

Ф

Фаворит – клуб, шансы которого на победу значительно выше, чем у оппонента. Еще можно услышать выражение «безоговорочный фаворит» – это значит, что коллектив мегасильный и должен без труда обыграть своего соперника.

Финт – обманный прием футболиста.

Форвард (на англ. forward) – нападающий игрок.

Фол – нарушение правил. Бывает фол последней надежды – это когда обороняющийся игрок лишает почти 100 % возможности атакующего футболиста забить гол (выход 1 на 1 с вратарем). За такой фол судья показывает прямую красную карточку.

ФИФА – Международная федерация футбола (наивысший футбольный орган в футболе)

Фулбэк – защитник, действующий на правом или левом фланге.

Х

Хет-трик – когда футболист в одно матче забивает 3 мяча.

Хавбек – игрок средней линии (полузащитник).

Ш

Шестерка – нижний угол ворот (левый и правый).

Штрафная площадь – обозначенная линиями площадь перед воротами, в которой вратарь имеет право брать мяч в руки. Также за нарушение правил в штрафной площади назначается 11-метровый удар.

**Учебно-методическая карта Спортивная учебная группа
(игровые виды спорта)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УРС	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1. Ознакомление с группой. Техника безопасности на учебных занятиях. 2. Содержание учебно – тренировочных занятий. 3. Программа и расписание занятий. 4. Мини-футбол как разновидность физической культуры в Вузе.	-	2	-	-	-	-	
2.	1. Обучение разновидностям ходьбы и бега. 2. Общая физическая подготовка. 3. Обучение общеразвивающим упражнениям на месте и в движении. 4. Обучение ударам по мячу ногами.	-	2	-	-	-	-	
3.	Физическая подготовка. Обучение защитной стойке: защитная стойка при обороне, защитная стойка при сопровождении противника, защитная стойка отступающим шагом. 3. Обучение удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	-	2	-	-	-	-	
4.	1. Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 2. Обучение удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. 3.Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
5.	1. Обучение удару по мячу носком. 2. Обучение ведению мяча подошвой. 3. Теоретическое занятие. 4. Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
6.	1. Обучение удару по мячу пяткой. 2. Обучение резаным ударам внешней и	-	2	-	-	-	-	

	внутренней стороной подъёма.							
7.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение «удару-броску» стопой. 3. Обучение удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.	-	2	-	-	-	-	
8.	1.Теоретическое занятие. 2.Характеристика мини-футбола как средство физического воспитания. 3.История возникновения мини-футбола. 4.Правила игры в мини-футбол.	-	2	-	-	-	-	
9.	1.Развитие быстроты и прыгучести. 2.Обучение ударам по мячу головой. 3.Обучение удару по мячу серединой лба из опорного положения. 4.Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
10.	1.Скоростно – силовая подготовка. 2.Обучение удару затылочной частью головы. 3.Обучение удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении. 4.Обучение удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	
11.	1.Обучение приёмам мяча. 2.Обучение приёму катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке.	-	2	-	-	-	-	
12.	1.Обучение приёму катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2.Обучение приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы.	-	2	-	-	-	-	
13.	1.Обучение приёму летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2.Врачебный контроль.	-	2	-	-	-	-	
14.	1.Обучение ведению мяча и финтам. 2.Обучение ведению мяча внешней частью подъёма. 3.Обучение ведению мяча внутренней стороной подъёма	-	2	-	-	-	-	
15.	1.Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы. 2.Обучение ведению мяча серединой подъёма. 3.Обучение ведению мяча носком.	-	2	-	-	-	-	

16.	1.Обучение упражнениям без мяча (финты). 2.Обучение финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.	-	2	-	-	-	-	
17.	1.Обучение отбору мяча. 2.Обучение отбору мяча накладыванием стопы. 3.Обучение отбору мяча выбором. 4.Обучение отбору мяча перехватом. 5.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
18.	1. Обучение стойке вратаря (в зависимости от места нахождения мяча во время матча). 2. Обучение ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске. 3. Ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	
19.	1. Обучение отбиванию мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой. 2. Обучение введению мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча(с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	
20.	1.Обучение тактике игры в атаке. 2.Обучение индивидуальным действиям в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).	-	2	-	-	-	-	
21.	1.Обучение атакующим действиям с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
22.	1.Обучение групповым действиям в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скреживание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах,	-	2	-	-	-	-	

	угловых. 2.Правила игры в мини-футбол.							
23.	1.Обучение командным действиям в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).	-	2	-	-	-	-	
24.	1.Обучение тактике игры в обороне. 2.Обучение индивидуальным действиям в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
25.	1.Обучение групповым действиям в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2.Врачебный контроль.	-	2	-	-	-	-	
26.	1.Обучение командным действиям в обороне: персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 2.Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
27.	1.Установка на контрольную игру. 2.Контрольная встреча. 3.Анализ встречи.	-	2	-	-	-	-	
28.	1.Обучение тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.	-	2	-	-	-	-	
29.	1.Игровая подготовка. Двухсторонние игры. 2.Товарищеские игры. 3.Соревнования.	-	2	-	-	-	-	
30.	1.Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2)	-	2	-	-	-	-	
31.	1.Совершенствование удару по мячу подъёмом: серединой подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. 2.Развитие физических качеств посредством спортивных игр.	-	2	-	-	-	-	
32.	1.Совершенствование удару по мячу носком. 2.Кроссовая подготовка. Общая физическая	-	2	-	-	-	-	

	подготовка.							
33.	1.Совершенствование удару по мячу пяткой. 2.Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	
34.	1.Совершенствование резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма. 2.Совершенствование удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову. 3.Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения. 4.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
35.	1.Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке. 2.Совершенствование удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.	-	2	-	-	-	-	
36.	1.Совершенствование удару затылочной частью головы. 2.Совершенствование удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	
37.	1.Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке. 2.Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
38.	1.Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2.Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	
39.	1.Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2.Развитие акробатики.	-	2	-	-	-	-	
40.	1.Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2.Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук, развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.	-	2	-	-	-	-	
41.	1.Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2.Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.	-	2	-	-	-	-	

42.	1.Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы. 2.Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 3.Совершенствование ведения мяча носком. 4.Совершенствование ведения мяча подошвой.	-	2	-	-	-	-	-
43.	1.Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убирание мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. 2.Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убирание мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.	-	2	-	-	-	-	-
44.	1.Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. 2.Техническая подготовка. Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег ,прыжки, повороты.	-	2	-	-	-	-	-
45.	1.Совершенствование отбора мяча выбором. 2.Основы спортивной тренировки. 3.Совершенствование отбора мяча перехватом. 4.Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	-
46.	1.Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полувысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полувысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	-
47.	1.Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпагате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча головой.	-	2	-	-	-	-	-
48.	1.Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	-
49.	1.Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников).	-	2	-	-	-	-	-

	2.Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).							
50.	1.Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
51.	1.Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.	-	2	-	-	-	-	Контр норм.
	Всего часов за 1 семестр	-	102	-	-	-	-	зачет
52.	1. Правила соревнований. 2. Профилактика травматизма. 3. Игровая тренировка.	-	2	-	-	-	-	
53.	1. Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).	-	2	-	-	-	-	
54.	1.Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
55.	1.Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2.Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
56.	1.Совершенствование командных действий в обороне. 2.Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3.Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
57.	1.Совершенствование тактике игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.	-	2	-	-	-	-	
58.	1.Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	-	2	-	-	-	-	

	2.Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2)							
59.	1.Игровая тренировка. 2.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. 3. Естественнoнаучные основы физического воспитания.	-	2	-	-	-	-	
60.	1.Совершенствование удару по мячу пяткой. 2.Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 3.Совершенствование удару по мячу носком.	-	2	-	-	-	-	
61.	1.Совершенствование резаным ударам внешней и внутренней стороной подъёма. 2.Совершенствование удару по мячу с лёта, с полулёта, по опускающемуся мячу через голову.	-	2	-	-	-	-	
62.	1.Совершенствование удару по мячу серединой лба из опорного положения. 2.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
63.	1.Совершенствование удару по мячу серединой лба в прыжке. 2.Совершенствование удару боковой частью головы: в прыжке, в опорном положении.	-	2	-	-	-	-	
64.	1.Совершенствование удару затылочной частью головы. 2.Совершенствование удару головой в броске.	-	2	-	-	-	-	
65.	1.Совершенствование приёма катящегося мяча внутренней стороной стопы: низко летящего мяча, приём с переводом за спину, опускающегося на игрока мяча, на высоте бедра, высоколетящих мячей в прыжке. 2.Естественнoнаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
66.	1.Совершенствование приёма катящегося мяча подошвой: приём опускающегося мяча подошвой, приём опускающегося мяча серединой подъёма. 2.Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки.	-	2	-	-	-	-	
67.	1.Совершенствование приёму опускающегося в стороне от игрока мяча внешней стороной стопы. 2.Развитие акробатики.	-	2	-	-	-	-	
68.	1.Совершенствование приёма летящего мяча грудью, бедром, животом, голенью. 2.Специальная подготовка. Развитие силы: развитие силы мышц плечевого пояса и рук,	-	2	-	-	-	-	

	развитие силы мышц туловища, развитие силы мышц ног.							
69.	1.Физическая подготовка. 2.Скоростно – силовая подготовка. 3.Обучение легкоатлетическим упражнениям.	-	2	-	-	-	-	
70.	1.Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма. 2.Совершенствование ведения мяча внутренней стороной подъёма.	-	2	-	-	-	-	
71.	1.Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы. 2.Совершенствование ведения мяча серединой подъёма. 3.Совершенствование ведения мяча носком. 4.Совершенствование ведения мяча подошвой.	-	2	-	-	-	-	
72.	1.Совершенствование финтам с мячом: уход с мячом (вперёд, назад, влево), убиение мяча, пропуск мяча партнёру, финты с пассивным и активным сопротивлением партнёра. 2.Ряд финтов: уходом, уходом с ложным замахом, остановка мяча подошвой, убиение мяча подошвой, проброс мяча мимо соперника, уходом с ложным замахом и разворотом на 180 градусов.	-	2	-	-	-	-	
73.	1.Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы. 2.Техническая подготовка. Обучение перемещениям по футбольному полю: ходьба, бег, прыжки, повороты.	-	2	-	-	-	-	
74.	1.Совершенствование отбора мяча выбором. 2.Основы спортивной тренировки. 3.Совершенствование отбора мяча перехватом. 4.Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
75.	1.Совершенствование ловле мяча: катящегося и низколетящего, катящегося и низколетящего в стороне от вратаря мяча в падении или броске, ловля полуввысоких мячей, ловля высоких мячей, ловля полуввысоких и высоколетящих мячей в стороне от вратаря.	-	2	-	-	-	-	
76.	1.Совершенствование отбивания мячей: катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей ногами (в выпаде или шпегате), отбивание мяча ладонью, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча	-	2	-	-	-	-	

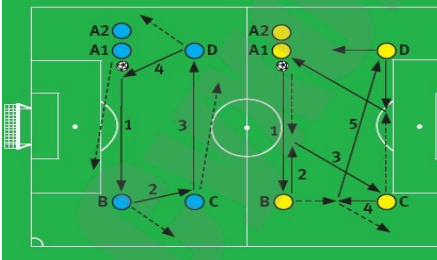
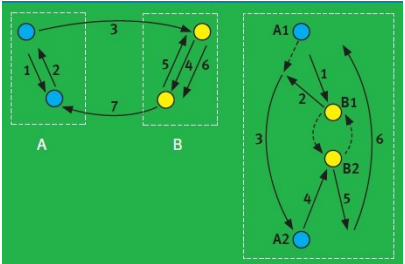
	головой.							
77.	1.Совершенствование введения мяча в игру: введение одной рукой из-за плеча (с места, в движении со скрестными шагами, в движении без скрестных шагов, в прыжке), введение рукой сбоку, введение одной рукой снизу, выбивание мяча ногой.	-	2	-	-	-	-	
78.	1.Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников). Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
79.	1.Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
80.	1.Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.	-	2	-	-	-	-	
81.	1.Совершенствование командных действий в атаке: быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение), позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока), варианты командных действий(схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).	-	2	-	-	-	-	
82.	1.Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).	-	2	-	-	-	-	
83.	1.Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». Естественные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
84.	1.Совершенствование командных действий в обороне. 2.Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3.Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
85.	1.Совершенствование тактики игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах,	-	2	-	-	-	-	

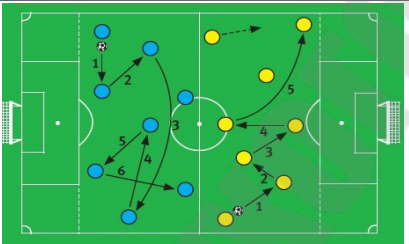
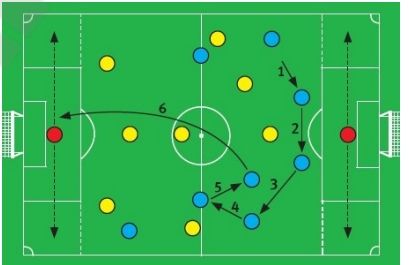
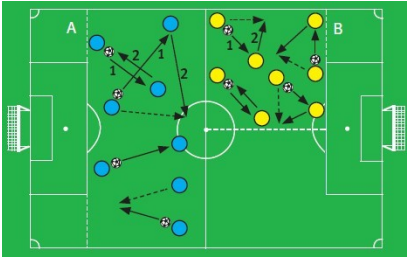
	введение мяча в игру, руководство действиями партнёров по обороне и участие в атакующих действиях партнёров.							
86.	1.Совершенствование удару по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
87.	1.Скоростно – силовая подготовка. Игровая тренировка 2.Совершенствование удару по мячу носком. 3.Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
88.	1.Совершенствование индивидуальных действий в атаке: атакующее действие без мяча (открывание, отвлечение соперников). 2.Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
89.	1.Развитие быстроты: специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, ускорения, рывки. 2.Профилактика травматизма.	-	2	-	-	-	-	
90.	1.История возникновения мини-футбола. 2.Правила игры в мини-футбол.	-	2	-	-	-	-	
91.	1.Развитие быстроты и прыгучести. 2. Игровое упражнение «квадрат» (4-2,5-2).	-	2	-	-	-	-	
92.	1.Совершенствование групповых действий в обороне: разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча у соперника, «движущийся треугольник». 2.Естественнонаучные основы физического воспитания, техника безопасности.	-	2	-	-	-	-	
93.	1.Совершенствование командных действий в обороне. 2.Персональная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг). 3.Зонная оборона (концентрированная, рассредоточенная, прессинг), комбинированная оборона.	-	2	-	-	-	-	
94.	1.Совершенствование командных действий в атаке. 2.Быстрое нападение (начало атаки, её развитие и завершение). 3.Позиционное нападение (игра с центровым игроком и без центрального игрока). 4.Варианты командных атакующих действий (схемы: 3+1,1+3,1+2+1,2+2).	-	2	-	-	-	-	
95.	1. Совершенствование индивидуальных действий в обороне: против соперника без мяча, против соперника с мячом (отбор мяча,	-	2	-	-	-	-	

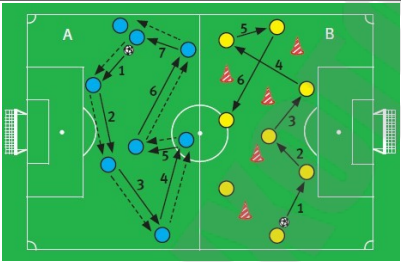
	противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам).							
96.	1.Совершенствование групповых действий в атаке: комбинации в игровых эпизодах (игра в одно-два касания, «стенка», «скрещивание», смена мест, пропускание мяча), при введении мяча в игру вратарем, с центра поля, при штрафных и свободных ударах, угловых.	-	2	-	-	-	-	
97.	1.Совершенствование атакующих действий с мячом: передача мяча, ведение, финты, удары по воротам. 2.Кроссовая подготовка.	-	2	-	-	-	-	Контр норм.
98.	Игровая подготовка.	-	2	-	-	-	-	
99.	Двухсторонние игры.	-	2	-	-	-	-	
100.	Товарищеские игры.	-	2	-	-	-	-	
101.	Соревнования.	-	2	-	-	-	-	
102.	Контрольные испытания по физической подготовке.	-	2	-	-	-	-	
	Всего часов за 2 семестр	-	102	-	-	-	-	зачет
	Всего	-	204	-	-	-	-	зачет

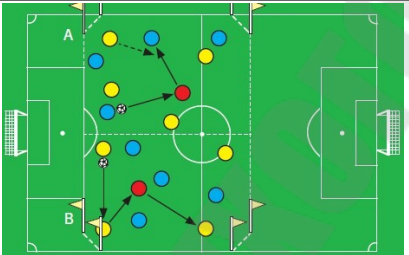
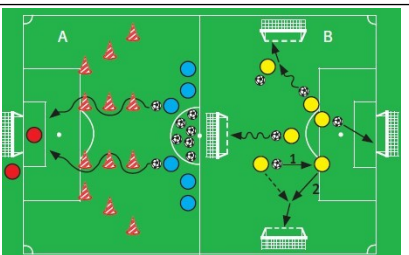
*Здесь и последующая нумерация (количество) практических занятий является кратной двум академическим часам по ступеням обучения

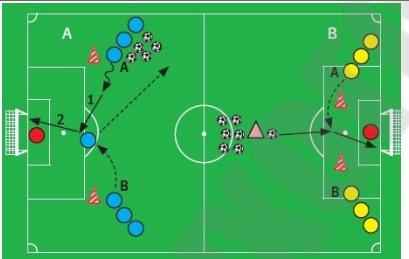
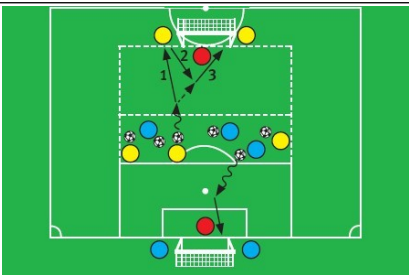
Упражнения на развитие техники

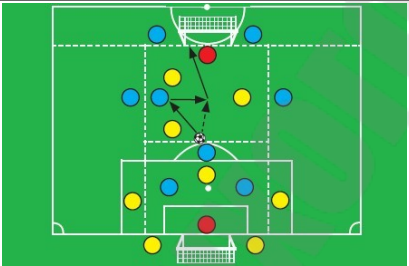
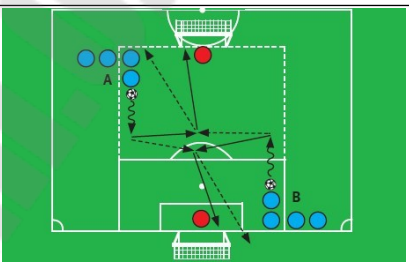
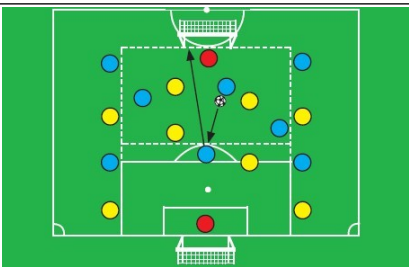
Передачи низом и прием мяча	Организация: – 5 игроков на упражнение. – Площадка размечена фишками. – 1 мяч в начале, затем 2. Процесс: – А1 передает мяч В и занимает его позицию. – В принимает мяч и передает его С, затем движется на его позицию. – С принимает и передает мяч D, который принимает мяч и затем играет на А2, вступающего в игру. – После передачи, позиции меняются в соответствии с указанием тренера. – Направление передач также меняется. Вариации: – Различные способы передач и приема мяча. – Работа двумя мячами. – Игра в одно касание (пас – пас назад – пас), как показано в примере с желтыми игроками.	
Короткие и длинные передачи	Организация: – 4 игрока на упражнение. – Площадка размечена фишками. Процесс: – Игроки в группе А двигаются и выполняют короткие передачи друг другу. – После 3–4 передач, они выполняют длинную передачу игрокам в группе В. – Один из игроков в группе В принимает мяч и делает передачу партнеру. – Передачи выполняются левой и правой ногой. Вариации: – А1 играет на В1, который отдает назад. А1 делает длинную передачу низом или верхом на А2. – Игроки в группе В играют друг с другом в одно касание и затем меняются позициями.	

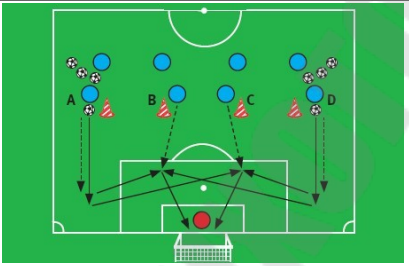
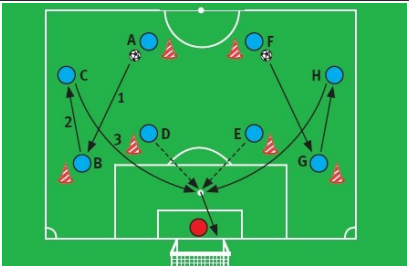
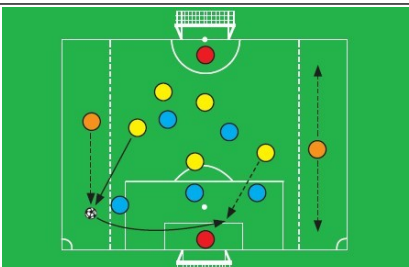
Различные способы передач и приема мяча	Организация: – Две группы из 6–8 игроков. – Площадка размечена фишками. – Один мяч на группу. Процесс: – Мяч передается в пределах группы, в два касания, и затем в одно касание, в зависимости от ситуации. – Каждый игрок занимает определенную зону и всегда находится в движении. – Игроки стараются формировать треугольные структуры. – Затем они чередуют три короткие передачи с одной длинной. Вариации: – Две группы играют совместно. – Игрок с мячом делает передачу игроку другого цвета. – Одним, двумя или тремя мячами.	
Игра 8 × 8 / 6 × 6 с вратарями	Организация: – Две команды по 8 игроков. – Площадка размечена фишками. – 2 нейтральных вратаря играют за линиями. Процесс: – Цель – сохранять контроль над мячом и занимать пространство. – В три касания. – Очко начисляется за 5 передач и последующий длинный пас в руки вратарю. Вариации: – В два касания. – То же, но с двумя воротами. – После 5 передач мяч может забиваться в любые ворота.	
Прием мяча, короткие или длинные передачи	Организация: – 2 группы по 8 игроков, разбитых на пары. 1 мяч на пару. – Две площадки А и В. – Игроки меняются площадками по истечении определенного времени. Процесс: – Передачи в ноги, игроки работают над приемом мяча различными способами. – Передачи внутренней стороной стопы и подъемом; прием мяча правой и передача левой ногой. – Игроки перемещаются по площадке. – После 1 мин. игроки меняются партнерами. Вариации: – Различные типы передач, по различным траекториям. – Мячи, посланные верхом принимать грудью.	

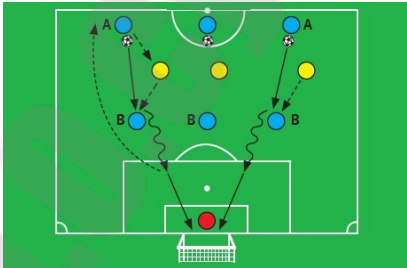
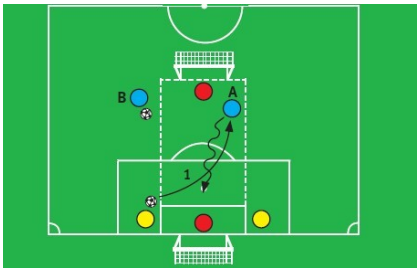
Прием мяча, передача и движение на позицию	Организация: – 2 группы из 7–8 игроков на упражнение. – 1 мяч на группу. – 5–6 фишек на площадке В (в роли оппонентов). Процесс: – Игроки находятся на своих позициях. – Мяч посылается партнеру в ноги, он встречает мяч лицом к нему. – Принимая мяч, игрок поворачивается в сторону игрока, которому будет посылать мяч (внутренней, внешней стороной стопы или подъемом). – После передачи игрок движется на ту позицию, куда он посылал мяч. Вариации: – Увеличить темп упражнения. – Игроки на площадке В играют в одно или два касания. – Игроки остаются на своих позициях, но постоянно перемещаются.	
Передачи и передвижения мяча в команде	Организация: – Команда из 11 игроков. Каждый игрок занимает свою позицию, в соответствии с выбранной схемой. – 2–3 вратаря. – 5–6 фишек (в роли оппонентов). Процесс: – Вратарь выбивает мяч, он принимается и после развития атаки (1–2 касания), атакующие игроки завершают атаку. Команда следует за мячом, занимает пространство и постоянно движется. – Варьировать передачи и темп. Тренер может управлять игрой. Вариации: – Поставьте фишки, чтобы затруднить задачу, а затем добавьте пассивных оппонентов (3–5 игроков). – Ограничьте число передач и время. – Упражнение может выполняться с 7–9 игроками.	

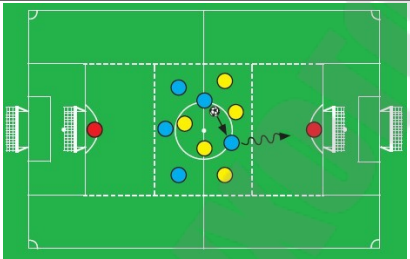
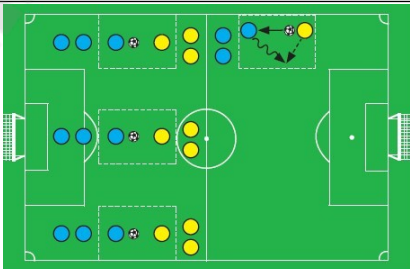
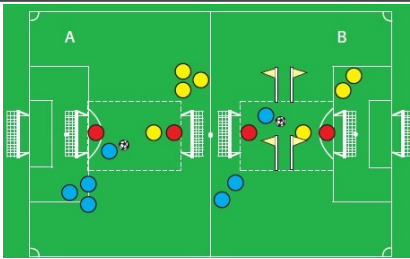
$4 \times 4 / 8 \times 8 + 2$ нейтральных игрока	Организация: – Команды из 8 игроков + нейтральный игрок (вратарь). – Игровая площадка размечается на две зоны (А+В) и четверо маленьких ворот по углам. Процесс: – Игра 4×4 в каждой зоне (1 или 2 касания). Нейтральные игроки играют только в 1 касание. – Очко начисляется за 6 передач (не считая нейтрального). – Затем футболисты играют 8×8 на всю площадку, нейтральные игроки остаются в своих зонах. – Очко начисляется за 8 передач. Вариации: – Можно играть с маленькими воротами. – После 6 передач мяч может забиваться в любые из четырех ворот. – Команда защищает двое ворот и забивает в двое других.	
Движение с мячом и удар (подъемом)	Организация: – Группа из 6–8 игроков на каждой станции + 2 вратаря. – 2 больших ворот и 2–3 маленьких. – Мячи и фишки. Процесс: Площадка А: – Ведение, обводка фишек, удар в ворота (левой/ правой ногой). – Игрок подбирает свой мяч. Площадка В: – Игрок ведет мяч в направлении пустых ворот и бьет в них. – Игрок жонглирует (3–4 раза), затем бьет в ворота. Вариации: – Удары наносить различными способами (внутренней частью подъема, серединой подъема и т. п.). – На площадке В 4 игрока имеют мячи и 2 игрока без мячей выполняют передачи партнерам. – Игроки бьют в ворота после комбинации «один-два».	

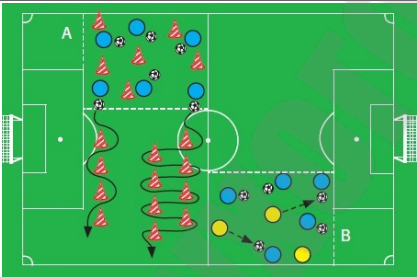
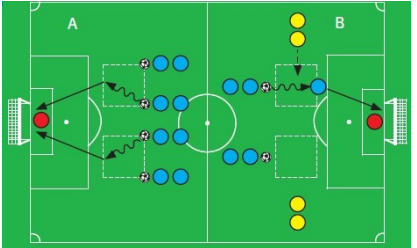
Удар в ворота после движения к мячу	Организация: – Группа из 6–8 игроков на каждой станции + вратари. – Двое ворот. – Мячи и фишки. Процесс: Площадка А: – Игрок А ведет мяч и выполняет передачу В, который движется на мяч и бьет в ворота. – После передачи и удара игроки меняются позициями. – Упражнение выполняется в одну сторону, а по истечении определенного времени в другую. Вариации: – А ведет мяч, выполняет передачу В, который движется на мяч и отыгрывает его назад игроку А, который бьет в ворота. Площадка В: – Тренер посылает мяч между фишками, игроки А и В движутся на мяч с разных сторон и стараются завладеть им и пробить в ворота.	
Удар в ворота при сопротивлении	Организация: – 2 группы по 3–5 игроков каждая (игрокам присваиваются номера) + 2 вратаря. – У каждого игрока – мяч. Процесс: – Каждый игрок движется со своим мячом. – Когда произносится номер, желтые и синие игроки под этим номером входят в штрафную площадь и наносят удар в ворота (любой ногой). Тренер определяет способ удара. Вариации: – Игроки входят в штрафную и делают передачу одному из игроков за воротами, который возвращает мяч под удар. – Вспомогательный игрок берет мяч в руки и набрасывает бьющему, который наносит удар с лета или полуката в ворота.	

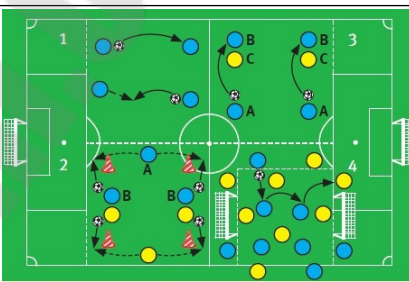
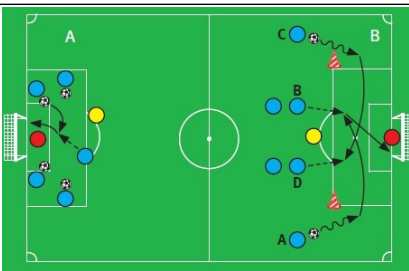
Игра 4 × 4 / 3 × 3 с вратарями	Организация: – 2 команды из 4 игроков + 2 вратаря; 4 дополнительных игрока на команду. – 2 ворот. Процесс: – Игра без ограничений. – Дополнительные игроки играют в одно касание (или в два) и не могут отдавать мяч друг другу. – Игроки меняются. Вариации: – Удары в ворота из зоны атаки. – Удары в ворота после передачи от дополнительного игрока. – Удары в ворота со своей половины.	
Удар в ворота после рывка и передач	Организация: – 2 группы по 4–5 игроков каждая + 2 вратаря. – Размеченная площадка + двое ворот. – Мячи. Процесс: – Игроки А и В движутся с мячом и выполняют поперечную передачу по земле в центр площадки. – А принимает мяч от В и бьет в ворота. – В принимает мяч от А и бьет в ворота. – Игроки бьют в ворота первым касанием или после приема. – Игроки меняются сторонами. Вариации: – Можно варьировать траектории передач. – Соревнование между командами: кто забьет больше мячей.	
Игра 4 × 4 / 3 × 3	Организация: – 2 команды из 4 игроков + 2 вратаря; 2 группы по 4 дополнительных игрока. – Размеченная площадка. – Двое ворот. – Мячи. Процесс: – Игра без ограничений с быстрым завершением. – Максимум 5 передач в команде, включая передачи с дополнительными игроками на боковой линии, которые играют только в одно касание. – Один игрок должен всегда оставаться в зоне обороны. – Одно очко начисляется за гол и 3 очка за мяч забитый со своей половины. Вариации: – Мяч, забитый до совершения трех передач приносит два очка, но как минимум одна передача должна быть сделана.	

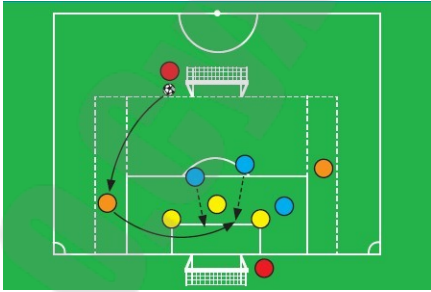
Удар в ворота после прострела низом	Организация: – От 4 до 8 игроков + вратари. – Мячи и фишки. – Упражнение можно выполнять в двое ворот. Процесс: Площадка А: – А посылает мяч в направлении линии ворот. Он догоняет мяч и выполняет прострел низом на В. После выполнения 5 прострелов, он затем подает на С. – D выполняет то же самое. – После 10 повторений игроки меняются ролями. Вариации: – Высокая подача на дальнюю штангу и низкая на ближнюю штангу. – В и С меняются позициями напротив ворот.	
Завершение с подач по воздуху	Организация: – От 8 до 10 игроков + вратари. – Мячи и фишки. Процесс: – А посылает мяч плотно низом В, который сбрасывает С. – Без обработки С подает на D или E. – D или E бьют в ворота (в одно касание, после приема или сброса) в зависимости от траектории полета мяча. – D или E могут меняться позициями (пробегаая мимо друг друга). Вариации: – Использовать защитника (пассивного или полуактивного) для сопротивления в центре.	
Игра 5 × 5 / 6 × 6 с вратарями	Организация: – 2 команды из 5 игроков + 2 нейтральных + 2 вратаря. – Размеченная площадка с двумя зонами по бокам. – Двое ворот. – Мячи. Процесс: – Игра без ограничений; игроки должны стараться выполнять завершающие удары после подач. – Мячи, забитые после подач, дают два очка; мячи, забитые с подач одним касанием, дают три очка; мячи, забитые обычным образом, приносят	

	одно очко. – Команды должны выполнить 4 передачи перед подачей. Вариации: – 5 × 5 максимум в три касания. – Без постоянных дополнительных игроков в боковых зонах. Мяч играется во фланг игроку, открывающемуся туда.	
Прием мяча и выход один на один с вратарем	Организация: – От 6 до 9 игроков + вратарь. – 6 нападающих и 3 защитника Процесс: – А делает передачу В, который расположен спиной к воротам. – В принимает мяч и выходит один на один с вратарем (завершает атаку ударом, либо обводит вратаря). – А и В меняются ролями после каждого подхода. Вариации: – После приема мяча игроком В, желтый игрок действует в роли защитника. – Атакующий игрок движется с мячом с середины площадки и имеет 6–8 секунда на завершение атаки.	
Моделируемые игровые ситуации против вратаря	Организация: – 2 команды по 2 игрока + 2 вратаря. Процесс: – Желтый игрок выполняет диагональную передачу на А, который принимает мяч и атакует вратаря. – Игроку дается 1 или 2 касания на завершение атаки. – Затем В выполняет диагональную передачу на желтого игрока. – Игроки меняются сторонами после каждого подхода. – Устанавливается лимит времени. Вариации: – Атакующие игроки стараются обвести вратаря. – Ограничить время от приема мяча до завершения (например, 4–5 секунд).	

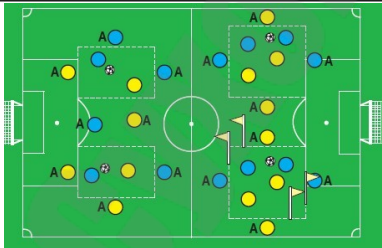
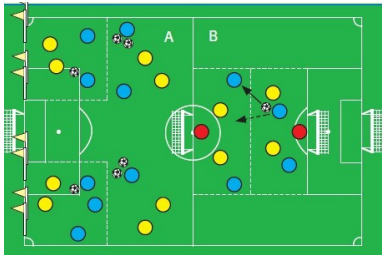
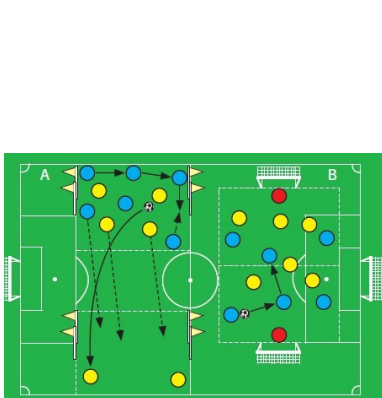
4 × 4 / 5 × 5 + вратари	Организация: – 2 команды из 5 игроков + 2 вратаря. – Площадка, размеченная на три зоны. – Двое ворот. – Мячи. Процесс: – Игра без ограничений в центральной зоне. – Игроки могут только с мячом (контролируя его) пересекать оборонительную линию соперника для того, чтобы завершить атаку. – Дается 1 очко за пересечение оборонительной линии, 2 очка за гол. – Дается 1 очко если вратарь спас ворота. - Вариации: – Защитник может преследовать нападающего в зоне обороны.	
Сохранение и получение владения мячом	Организация: – 3 команды по 2–3 игрока. – 1 × 1 на размеченных площадках. – Мяч вводится посередине. – Ограниченное время. Процесс: – Игрок с мячом старается сохранить мяч, укрывая его корпусом и используя финты. – Игрок без мяча старается завладеть им или выбить за пределы площадки. Тренер может подсказывать игрокам, как действовать, владея мячом и при отборе. Вариации: – Игрок с мячом старается вывести его за линию, обороняемую соперником.	
Игра 1 × 1 с вратарями	Организация: – 2 команды из 3–4 игроков + 2 вратаря. – Площадка, размеченная на три зоны. – Двое ворот. – Мячи. Процесс (площадка А): – Команды играют в двое ворот. – Мяч вводится вратарем одному из своих игроков. – Лимит времени. Вариации (площадка В): – Команды играют в двое больших и двое маленьких ворот. – Очко начисляется за забивание мяча в большие ворота или за прохождение с мячом через малые ворота.	

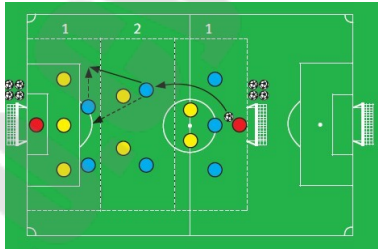
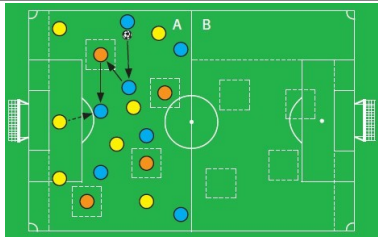
Обучение дриблингу (финтам)	Организация: – 2 группы по 6–8 игроков. – Каждый игрок имеет мяч. Процесс: Площадка А: – На уменьшенной площадке игроки движутся с мячами. – Перед фишкой они выполняют финты. – Каждый игрок выполняет свою последовательность финтов. – По сигналу тренера, игроки обводят фишки (используя различные обманные движения). Вариации: Площадка В: – 5 игроков двигаются с мячами. – 3 преследователя стараются отобрать мяч.	
Дриблинг, финты и удары	Организация: – От 4 до 8 игроков на упражнение + вратарь. – Один мяч на игрока (или на двоих). Процесс (площадка А): – Игрок ведет мяч и выполняет двойную последовательность обманных действий и затем наносит удар в ворота. – Увеличить темп. – Варьировать траекторию движения с мячом. Вариации (площадка В): – Игрок с мячом выполняет дриблинг через квадрат, чтобы нанести удар в ворота. – Защитник вступает в отбор. – Защитник изменяет направление своего движения для создания различных вариантов при дриблинге.	

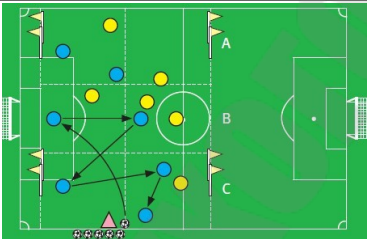
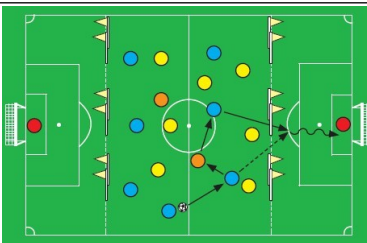
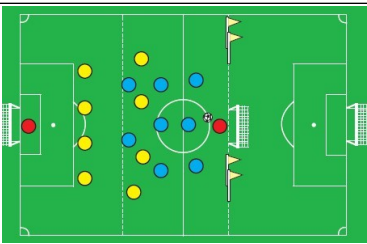
Игра 1 × 1	Организация: – 2 команды из 4 игроков + 2 вратаря. – Размеченная площадка с 4 зонами (1-я и 2-я – зоны по бокам, 3-я и 4-я – центральные зоны). – Двое ворот. Процесс: – Игра без ограничений. – Игроки остаются в своих зонах (1 × 1 дуэли). Вариации: – Ограничить время нахождения мяча в зоне (например: 10 секунд). После этого тренер вводит другой мяч в игру.	
Основная техника игры головой	Организация: – От 4 до 6 игроков на станцию. – Площадка разделена на 4 зоны + 2 ворот. Процесс: 1. Мяч набрасывается игроку, который ударом головой возвращает его (без прыжка, в прыжке толчком двух ног, с разбега толчком одной ноги, в беге). 2. Мяч набрасывается игроку, который движется позади фишек (варьировать способ которым выполняется удар головой). 3. Мяч набрасывается над игроком, выполняющим роль пассивного оппонента. Наносить удар, стоя неподвижно и в другой манере (играя на опережение, выбивая мяч и т. п.). 4.1. Игра 4 × 4 с дополнительными игроками и 2 воротами (без вратарей). 4.2. Игра с помощью рук (1 очко за удар головой в руки дополнительного игрока, 2 очка за удар головой в ворота). Вариации: – Мяч может посылаться ногой вместо набрасывания руками.	
Дриблинг, финты и удары	Организация: – 5–6 игроков на упражнение + вратарь. Процесс (площадка А): – Мяч набрасывается на игрока, который головой бьет в ворота. – Варьировать путь набрасываемого мяча. – Также подавать мяч ногой. – Ввести пассивного защитника (желтый игрок). Вариации (площадка В): – Удары головой после подачи. А	

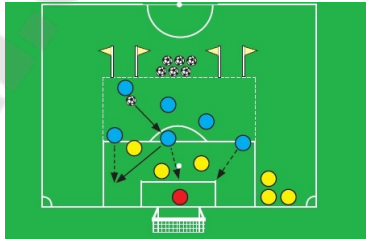
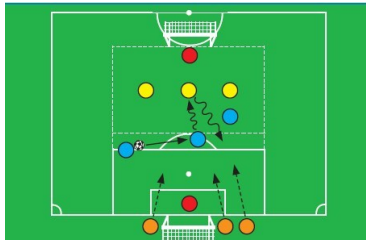
	подает на В, С на D. – Игроки В и D стартуют одновременно (на ближнюю и дальнюю штангу). – Можно ввести пассивного защитника (желтый игрок).	
3 × 3 (4 × 4) + 2 дополнительных игрока	Организация: – 2 команды из 3 игроков + 2 вратаря пассивных/ активных). – 2 вспомогательных игрока, выполняющих подачи. Процесс: – Вратарь всегда посылает мяч одному из вспомогательных (оранжевых) игроков, который подает мяч. Атакующие игроки стараются ударом головой забить мяч в ворота. – Если защитник выбивает мяч, игра возобновляется вратарем. Вариации: – С вратарями в воротах. – После подачи и удара головой, если гол не забит, то игра продолжается обычным образом. – Размеры игровой площадки могут быть увеличены.	

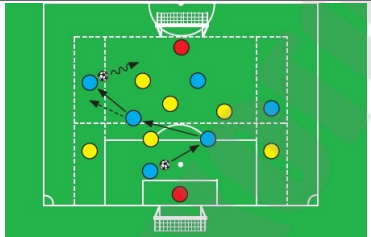
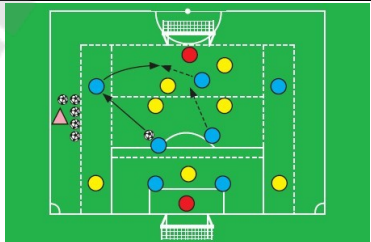
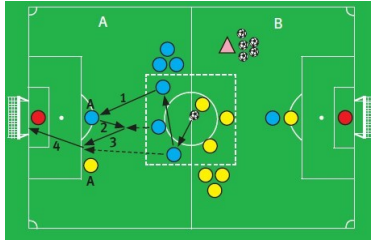
Упражнения на развитие тактических способностей

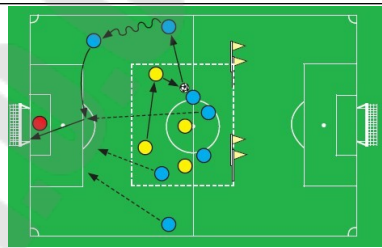
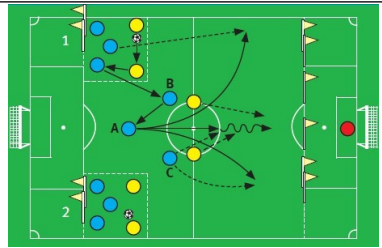
1 × 1 / 2 × 2 с нейтральными игроками	Организация: – От 6 до 8 игроков на площадку. – 1 × 1 и 2 × 2 игра с нейтральными игроками. Процесс: – Футболисты играют 1 × 1 и 2 × 2. Нейтральные игроки действуют в 1 или 2 касания, но не могут передавать мяч друг другу. – Цель – сохранять владение мячом. – Ограниченное время, по истечении которого игроки меняются местами. Вариации: – Очки начисляются за вывод мяча за обороняемую линию или за забивание мяча в одни из малых ворот по углам площадки.	
2 × 2 / 3 × 2 / 4 × 4	Организация: – 8 игроков на площадку, игра 2 × 2 и 3 × 2. – 4 маленьких ворот. – Лимит времени, по истечении которого игроки меняются ролями. Процесс (площадка А): – Синяя команда пытается забить мяч в 2 малых ворот. – Желтая команда обороняется. Когда она овладеет мячом, то должна выполнить передачу своим атакующим игрокам (ожидающим за пределами площадки). – Упражнение всегда начинается синей командой. Вариации (площадка В): – Игра 4 × 4 с вратарями. Футболисты играют 2 × 2 в каждой зоне и пытаются забить мяч. – 3 игрока (3 × 2) могут использоваться в атакующей зоне.	
6 × 4 / 6 × 6	Организация: – 2 команды по 6 игроков; игра 6 × 4, двое маленьких ворот для каждой игровой площадки. Процесс (площадка А): – Синяя команда должна удерживать мяч (в 1 или 2 касания) и выполнить 5–6 передач после чего, она может забивать мяч в одни из двух малых ворот. Желтая команда обороняется. Когда она овладеет мячом, то переводит его в	

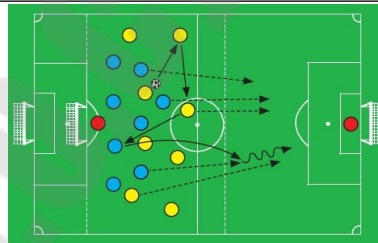
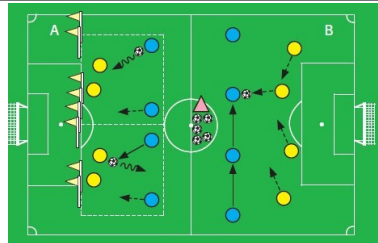
	другую зону, где ожидают два ее игрока. Четыре желтых и синих игрока переходят туда (2 синих остаются в своей зоне). Теперь желтая команда играет 6×4 против синей. Ее задача – та же. Вариации (площадка В): – Игра 6×6 с вратарями без ограничений. – В два касания на своей половине поля.	
7×7 + вратари	Организация: – 2 команды по 7 игроков + 2 вратаря. – Площадка размечена на три зоны. – Игра 2×2 и 3×3 в зонах. Процесс: – Игру начинает вратарь, вводящий мяч в центр площадки. Игра 2×2. – Команда старается доставить мяч своим нападающим. Если это ей удастся, то полузащитник может войти в зону атаки (3×3). Вариации: – Два полузащитника могут входить в зону атаки. – Один или два защитника могут входить в зону полузащиты.	
Игра 7×7 (6×6) для улучшения перемещения и позиционной игры	Организация: – 2 команды по 7 игроков и 4 нейтральных игрока в квадратах. – Размеченная игровая площадка с четырьмя квадратами. – Игра 1×1 или 2×2 с нейтральными игроками. Процесс (площадка А): – Игра без ограничений или с ограниченным числом касаний (2 или 3). – Нейтральные игроки играют в 1 или 2 касания. – Игроки должны постараться удерживать мячом, переводить игру и обмениваться передачами с нейтральными игроками. – Очко начисляется, когда нейтральный игрок успешно возвращает мяч команде, отдавшей ему передачу. Вариации (площадка В): – Одна команда играет только с двумя нейтральными игроками. – Нейтральные игроки могут перемещаться по полю. – Та же игра только на уменьшенной площадке.	

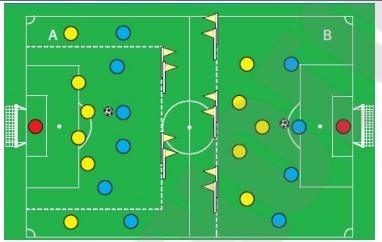
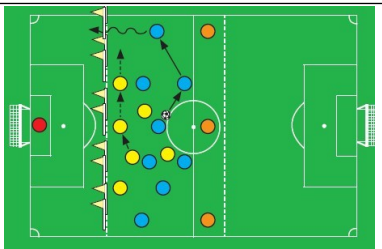
Игра 7 × 7 (6 × 6), обучающая занимать пространство	Организация: – 2 команды по 7 игроков. – Игровая площадка разбита на 6 зон + 4 малых ворот. – Когда мяч выходит из игры, тренер вводит другой. Процесс: – Ограниченное число касаний (1, 2 или 3 максимум). – Перед тем, как забить мяч в ворота, команда должна передать его через 4 зоны. – Не более 3 игроков одной команды могут находиться в зоне. Вариации: – Только 1 или 2 касания разрешены в зоне обороны и без ограничений в зоне атаки. – Та же игра, но только в 2 зонах (A + B).	
Игра 7 × 7 + 1 игрок, выдвигающийся в зону завершения атаки	Организация: – 2 команды по 7 игроков + 2 нейтральных игрока и 2 вратаря. – Игровая площадка разбита на 3 зоны + 6 малых ворот. Процесс: – Без или с ограничением касаний в центральной зоне. – Игроки стараются получить доступ в зону завершения атаки через одни из ворот (передачей или ведением мяча), где они играют один на один с вратарем. – Нейтральные игроки играют за команду, владеющую мячом, но каждый из них всегда находится в своей зоне. – 1 очко дается за проведения мяча через малые ворота, 2 очка начисляется за гол в большие ворота. Вариации: – Один защитник может преследовать нападающего. – Второй нападающий может поддерживать атаку. – Второй защитник может оказывать сопротивление и т. д.	
Игра 8 × 8 (9 × 9) для атаки и обороны	Организация: – 2 команды по 8 игроков + 2 вратаря. – Размеченная площадка с 2 большими и 2 малыми воротами. – Игру всегда начинает синяя команда, которая атакует. Процесс: – Желтая команда обороняется при	

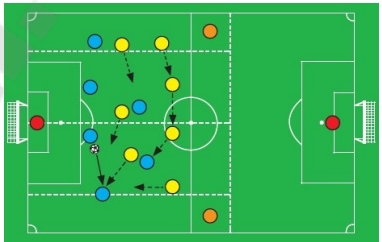
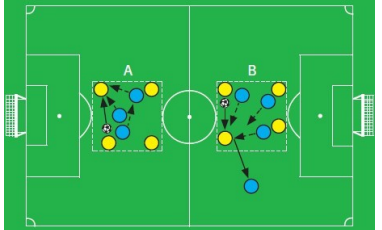
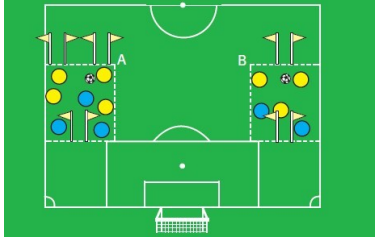
	построении 4–4. Синяя команда атакует при построении 3–3–2 (или другом). – Без или с ограничением касаний для атакующей команды. – Атакующая команда старается забить мяч в ворота, обороняющаяся команда после отбора мяча старается выполнить 5–6 передач для получения очка. – Команды меняются ролями после 10 атак. Вариации: – После овладения мячом, желтая команда может немедленно забивать мяч в большие или в одни из малых ворот. – Игровая площадка может быть увеличена или уменьшена.	
6 × 3 + вратарь	Организация: – 2 команды по 6 игроков + вратарь. Команды играют 6 × 3. – Размеченная площадка с 1 большими и 2 малыми воротами. Процесс: – Синяя команда с 6 игроками старается забить мяч в большие ворота. После гола или овладения мячом вратарем, синяя команда возобновляет игру со своей половины. – Если обороняющаяся команда овладеет мячом, она может немедленно забивать его в одни из малых ворот (1-й пас). – После определенно периода времени защитники меняются. – Продолжительность игры лимитируется. Вариации: – Если защитники забивают мяч в малые ворота, команды немедленно меняются ролями.	
3 × 3 × 3 (4 × 4 × 4) + 2 вратаря	Организация: – 3 команды по 3 (или 4) игрока + 2 вратаря. – 2 больших ворот. Процесс: – Синяя команда старается забить мяч в ворота. Если она теряет мяч, то желтая команда атакует другие ворота, защищаемые оранжевой командой, а синяя команда выходит из игры. – Команда, забившая гол, сохраняет мяч, остается в игре и атакует снова. – Игра без ограничения касаний. Вариации: – Если атакующая команда теряет мяч в зоне атаки, то может отбирать его, используя прессинг.	

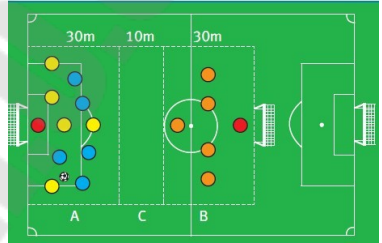
5 × 5 / 6 × 6 + вратари	Организация: – 2 команды по 6 игроков + 2 вратаря. – Размеченная площадка с двумя большими воротами. Процесс: – Игра без ограничений. Команды играют 4 × 4 + 2 игрока на флангах. – Когда игрок на фланге получает мяч, он может играть в 2 касания или входить в игру с мячом в ногах. – Игрок, отдавший мяч фланговому игроку, занимает его место. Вариации: – Ограниченное число касаний. – Мяч, забитый с фланговой подачи, считается за 2.	
7 × 7 (2 × 2/ 2 × 2/ 2 × 2) + вратари	Организация: – 2 команды по 7 игроков + 2 вратаря. – Площадка разбита на 3 зоны + 2 ворот. Процесс: – Игра 5 × 5 без ограничений с 2 двумя дополнительными игроками на флангах. – Игра начинается в центральной зоне (2 × 2). – Команда, владеющая мячом, старается отдать его нападающим или на один из флангов. – Один из полузащитников может входить в зону атаки, чтобы играть 2 × 2. – Игроки на флангах имеют 2 касания. – Если обороняющиеся овладеют мячом, они всегда должны играть на одного из полузащитников. – Мяч, забитый с фланговой подачи = 2 очкам, обычный гол = 1.	
Атака по центру (после длинной передачи)	Организация: – 8 игроков на упражнение + 2 вратаря. – Используется 2 ворот. После каждой атаки, следующая начинается в противоположные ворота. Процесс (площадка А): – 3 синих и 3 желтых игрока передают мяч в одно касание друг другу в отмеченной зоне. По сигналу тренера игрок, владеющий мячом, выполняет длинную передачу нападающему А своей команды, который просит мяч.	

	– Получив мяч, он выполняет 2–3 передачи с двумя игроками, подключившимися из центральной зоны, и затем один из этих игроков завершает атаку. – 3 игрока из центральной зоны меняются после каждого повторения. Вариации (площадка В): – Желтый защитник может оказывать сопротивление нападающим.	
Атака через фланги после овладения мячом в центре поля	Организация: – 6 синих игроков атакуют, 4 или 5 желтых + вратарь обороняются. Процесс: – Игра 4 × 4 в отмеченной центральной зоне. – Желтая команда пытается забить мяч в одни из двух малых ворот (может быть введено ограничение касаний). – Когда синяя команда овладеет мячом, она играет (1-й пас) на одного из своих игроков на фланге, который, играя максимум в 3 касания, продвигается к воротам и выполняет подачу. – 2 синих игрока из центральной зоны и игрок с противоположного фланга пытаются завершить атаку. – 1 или 2 желтых игрока возвращаются в оборону. Вариации: – 1 или 2 желтых игрока могут изначально располагаться в зоне обороны.	
Избежание прессинга и последующая контратака	Организация: – 5 игроков на квадрат и 5 игроков в поле + вратарь. – Синие игроки – нападающие, желтые игроки – защитники. Процесс: – Команды играют 3 × 2 в квадратах. Действие всегда начинается на половине 1 и переходит на половину 2. – 2 желтых защитника пытаются завершить атаку в малые ворота, 3 синих нападающих обороняются. Когда они овладеют мячом, они передают мяч (1-й пас) нападающему В, который сбрасывает в центр на игрока А, который затем делает длинную передачу одному из игроков, открывающихся из квадрата, или на	

	нападающего С. Для завершения атаки нападающий должен пройти через ворота и нанести удар. – Только нападающие из задействованного квадрата и игроки С и В участвуют в контратаке. Вариации: – Желтые игроки из задействованного квадрата могут также возвращаться в оборону.	
Игра на контратаке: 8×8	Организация: – 2 команды по 8 игроков + 2 игрока. – Игра всегда начинается в игровой зоне. Процесс: – Желтая команда передает мяч друг другу, 2 или 3 касания и пытается забить мяч в ворота. – Овладев мячом, синяя команда, пытается организовать быструю контратаку, выйти из зоны (с помощью передач или дриблинга). – 3 или 4 синих игрока участвуют в контратаке. – Желтая команда возвращается в оборону. – Необходимо вводить лимит на время и число передач в контратаке.	
От 2×2 к 4×4 (или 3×3)	Организация: – 8 игроков на станцию. – 2×2. По сигналу тренера игра ведется 4×4 (или 3×3). Процесс (площадка А): – Синяя команда старается забить в 2 малых ворот (2×2), а затем в 4 ворот (4×4). – Если желтая команда овладеет мячом, она пытается вывести его за линию. – Команды переключаются с обороны в 2 игрока (на одной игровой зоне) к обороне в 4 игрока (на двух площадках) и применяют принципы зонной обороны. (площадка В): – Аналитическая работа. Четыре желтых защитника располагаются в соответствии с местонахождением мяча у синих нападающих (роли меняются). Тренер управляет и корректирует упражнение.	

Игра 4 × 4 (5 × 5)	Организация: – 2 команды по 5 игроков + вратарь. – Команды играют 4 × 4 + вратарь и 2 дополнительных игрока. – Две размеченные зоны (А и В) + 2 больших и малые ворота. – Смена ролей каждые 3 минуты. Процесс (площадка А): – Синяя команда атакует и старается забить в большие ворота. – Желтая команда обороняется и старается забить в малые ворота. – Когда мяч выходит из игры, один из дополнительных игроков вводит его в игру. Вариации (площадка В): – 5 желтых защитников (4 + 1 полузащитник) обороняют 3 маленьких ворот и забивают в большие ворота. – 4 синих игрока забивают в малые ворота. Игроки применяют принцип зонной обороны.	
6 × 8 (5 × 7): взаимодействие защиты и полузащиты	Организация: – 2 команды. Желтая команда обороняется с 6 игроками + вратарь. Синяя команда атакует с 8 игроками. 3 целевых игрока. – Игра без ограничения касаний на обозначенной площадке с одними большими и 5 малыми воротами. Процесс: – Синяя команда должна, играя без ограничений, пройти с мячом через одни из малых ворот и постараться забить мяч в большие ворота. – Желтая команда, зонно обороняясь, должна помешать им, и овладев мячом, постараться выполнить передачу одному из 3 оранжевых целевых игроков. – Если один из синих игроков прошел через ворота, другой может войти в зону обороны для поддержания атаки. – За прохождение ворот начисляется 1 очко, за гол в большие ворота – 2 очка, за передачу целевому игроку – 1 очко.	

Игра 7×6 (8×6) для работы над овладением мячом	Организация: – Желтая команда с 7 игроками обороняется (высоко по полю). – В синей команде – 6 игроков + вратарь. – Площадка разделена на 4 зоны. 2 оранжевых целевых игрока. – Игра всегда начинается синей командой. Процесс: – Игроки синей команды пытаются доставить мяч оранжевому целевому игроку и получить за это 1 очко. – Желтые игроки оказывают сопротивление и пытаются овладеть мячом. Овладев мячом, желтая команда пытается забить его в ворота. Вариации: – Получив мяч, оранжевый игрок может завершать атаку в ворота, защищаемые вратарем желтой команды. – Вся желтая команда возвращается в оборону.	
Обучающая игра 3×4	Организация: – 7–8 игроков в отмеченной зоне. – Команды играют 4×3 (+1 дополнительный игрок у зоны В). – Игру всегда начинает желтая команда. Процесс (площадка А): – 4 желтых игрока передают мяч друг другу (в 2–3 касания). – 3 синих игрока пытаются перехватить мяч. Они выбирают лучший момент для начала прессинга двумя игроками. Третий игрок подстраховывает. Синие игроки должны выбрать правильный момент, создать численное преимущество в зоне мяча, оказать давление на игрока с мячом и быть агрессивными. Вариации (площадка В): – Когда синяя команда овладеет мячом, она должна доставить его дополнительному игроку за пределами площадки.	
Обучающая игра 3×4 (3×2)	Организация: – Команды играют 4×3 (площадка А) и 3×2 (площадка В). – 3 синих игрока атакуют 2 малых ворот – Желтые игроки атакуют 1 малые ворота (площадка А). – На площадке В каждая команда атакует	

	1 малые ворота. – Смена ролей и площадок происходит через определенные промежутки времени. Процесс: – Игра всегда начинается желтой командой, которая пытается забить мяч. – Синяя команда пытается отобрать мяч, используя прессинг, и забить его как можно быстрее. Синие игроки стараются создать численное преимущество в зоне мяча и применить прессинг.	
Игра 5 × 5 × 5: прессинг в атаке	Организация: – Три команды по 5 игроков + 2 вратаря. – Игровая площадка разбита на 3 зоны (А, В и С). – Команды играют 5 × 5 в зонах А + В, зона С – нейтральная. – Тренер определяет продолжительность игры. Процесс: – Желтая команда старается вывести мяч из зоны А в зону С. – Синие игроки применяют прессинг в зоне А, пытаются овладеть мячом и быстрее забить его в ворота. – Если желтой команде удалось выйти из зоны А в зону С, то она атакует оранжевую команду в зоне В. Когда оранжевая команда овладеет мячом, ее задача – вывести мяч в зону С, а желтая команда прессингует в зоне В. – Если команда забивает мяч в ворота, то игра возобновляется этой командой в этой же зоне. Вариации: – Игра с ограничением касаний в зонах А и В.	

Игра 8 × 6:
прессинг в центре
поля (переход из
обороны в атаку)

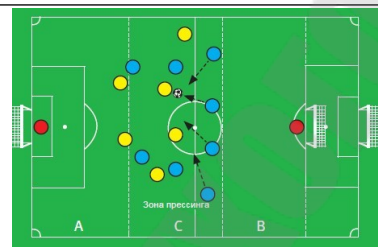
Организация:

- В желтой команде – 6 игроков + вратарь.
- В синей команде – 8 игроков + вратарь.
- Площадка разбита на 3 зоны (А, В и С).

Процесс:

- Желтая команда играет в зонах А и С и пытается пересечь (используя дриблинг или передачи) оборонительную линию синей команды. Единственный игрок желтой команды входит в зону обороны синей команды и атакует вратаря (1 × 1).
- Синяя команда обороняется и пытается применить прессинг в зоне С. Овладев мячом, она контратакует или развивает постепенное нападение.

Прессинг начинается в соответствии с игровой ситуацией и в наиболее подходящем для этого месте (на флангах).



Упражнения для развития силы мышц ног

Приседания

Расположите ноги примерно на ширине плеч, при этом носки должны быть немного расставлены в стороны. Вытяните руки перед собой. Медленно опуститесь в положение приседа до момента, пока бедра не займут положение, более или менее параллельное полу. По возможности, держите корпус прямо и не сутульте спину. Встаньте, сохраняя прямое положение тела. При движении вверх преднамеренно напрягите мышцы ягодиц. Наибольшая эффективность достигается, когда упражнение выполняется неторопливо и с максимальной концентрацией. Ввиду того, что происходит движение большого объема мышечной массы, даже простые приседания с собственным весом являются одним из самых эффективных тренировочных упражнений. Формат упражнения можно изменять, например, приседать на одной ноге, при этом следует держаться за что-то наподобие дверной ручки, чтобы сохранять устойчивость.

Подъем на носки

Икроножные мышцы часто задействуются как в повседневной жизни, так и, в частности, на футбольном поле, однако данные мышцы должны пройти долгий путь адаптации. Для их укрепления необходимы повышенные тренировочные стимулирующие факторы. Икроножные мышцы являются очень сильными, и при правильной тренировке с их помощью можно перемещать вес в несколько сотен фунтов. Конечно же, у вас нет подобных весов дома. Тем не менее веса собственного тела будет достаточно для того, чтобы обеспечить новый стимулирующий фактор для мышечных волокон нижней части ног.

Единственным оборудованием, которое потребуется, является поверхность в виде ступени или ступеньки, на которой можно встать на носки. Преимущество лестницы состоит в том, что спортсмен может держаться за перила и сохранять устойчивость. Расположите концы пальцев ног на краю ступеньки таким образом, чтобы пятки свободно перемещались вниз и вверх. Подтяните пятку вверх, преднамеренно сокращая икроножные мышцы, а затем опустите пятку в исходное положение. Если икроножные мышцы уже достаточно сильные, данное упражнение можно выполнять стоя на одной ноге.

Разгибания ног

Данное упражнение позволяет поработать исключительно над квадрицепсами, окружающими колено. Если в тренажерном зале есть выбор тренажеров, следует использовать тот тренажер, на котором предусмотрена возможность работать с каждой ногой по отдельности. Расположите ноги примерно на ширине плеч на подкладках. Убедитесь в том, что задняя часть колена находится на подкладке для коленей. Упритесь спиной в спинку сиденья и аккуратно поднимайте ноги. Эффект, получаемый от упражнения, можно контролировать за счет небольшого изменения положения ног.

Сгибания ног

При выполнении данного упражнения осуществляется работа над мышцами задней поверхности бедра. В больших тренажерных залах обычно присутствует большое разнообразие тренажеров. Время от времени меняйте тренажеры. Не работайте на неполный диапазон движения лишь для того, чтобы иметь возможность поднимать больший вес. Зажатые мышцы задней поверхности бедра снижают скорость бега, а также могут представлять опасность для коленных суставов. Лягте на подушку, разведите ноги на ширину плеч. Убедитесь в том, что колени выходят за пределы подушки. Затем подтяните пятки к ягодицам таким образом, чтобы движение происходило за счет коленных суставов.

Приседания со штангой

Снимите штангу со стойки и слегка оттяните плечи назад для того, чтобы штанга лежала на трапециевидных мышцах, а не на шейной части позвоночника. Сделайте шаг назад. Ноги должны располагаться примерно на ширине плеч, носки направлены вперед. Аккуратно перейдите в положение приседа до момента, пока ваши бедра не станут параллельны полу, после чего встаньте, сохраняя прямое положение верхней части тела.

Для того чтобы правильно выполнять движение, спортсмен должен обладать большой гибкостью. При выполнении упражнения ни в коем случае нельзя сгибать спину. Если вы всегда проигрываете верховую борьбу за мяч и имеете за плечами несколько лет опыта силовых тренировок, включите в свою тренировочную программу приседания на одну четверть. При выполнении данного варианта упражнения движение вниз останавливается до того, как положение бедер становится параллельным полу, что позволяет спортсмену поднимать значительно больший вес. За счет данного упражнения улучшается прыгучесть игрока.

Сведение ног

При работе на данном тренажере существует только одна ошибка, которую может допустить спортсмен: слишком быстрое повышение веса. Если в отношении иных мышц спортсмен может отделаться относительно легко, то в случае с повреждением приводящих мышц спортсмен будет вынужден выпасть на продолжительный период.

Разрывы в данной области особенно неприятны и болезненны, поэтому не стоит торопиться. Сядьте на тренажер и плотно прижмите спину к спинке сиденья. Потяните пальцы на ногах на себя. Затем аккуратно сведите ноги вместе. Убедитесь в том, что движение выполняется за счет внутренних мышц бедер.

Разведение ног

Внутренние и внешние мышцы бедра отвечают не только за сведение и разведение ног. Они также стабилизируют положение таза во время ходьбы и бега и несут ответственность за движение в тазобедренном суставе. Сядьте ровно и обопритесь на спинку сиденья. Закройте ноги подкладками с наружной

стороны. Затем разведите ноги как можно шире, после чего аккуратно сведите ноги вместе, не допуская соприкосновения бедер друг с другом. Поддерживайте сокращенное состояние мышц.

Толчок ногой назад

При выполнении данного упражнения спортсмен работает над большими ягодичными мышцами и задними мышцами бедра. Сильные мышцы ягодиц дают футболисту хорошую стартовую скорость при рывке за мячом. Расположите верхнюю часть тела на подушке, возьмитесь за ручки, расположенные спереди, и установите ноги на подставке, расположенной сзади. Напрягите мышцы ягодиц и сильно, но аккуратно оттолкните пластину для ног назад. Положение голеностопа вблизи колена не изменяется во время выполнения упражнения, поскольку движение осуществляется за счет бедер. Упражнение может выполняться одной ногой или двумя ногами. При выполнении упражнения одной ногой спортсмен может лучше сконцентрироваться на тех мышцах, над развитием которых он работает.

Упражнения для развития силы мышц спины

Укрепление разгибающих мышц спины

Встаньте на четвереньки, при этом колени должны находиться под тазобедренным суставом, а руки – под плечами. Сохраняя данное

положение, протяните левую руку вперед, а правую ногу назад, при этом пальцы руки должны быть направлены вперед, а пятка ноги – назад. В таком положении полностью сокращаются мышцы спины, ягодиц и живота. Удерживайте данное положение в течение примерно 10 секунд, а затем вернитесь в исходное положение на четвереньках. Поменяйте стороны. Вытяните правую руку вперед, а левую ногу оттяните назад. Вытяните спину и посмотрите вниз. Старайтесь сохранять равновесие. Удерживайте данное положение в течение примерно 10 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.

Подтягивания между двумя стульями

В составе спины находится сложная сеть мышц. Мышцы спины стабилизируют позвоночник и противодействуют силе гравитации, позволяя нам стоять прямо. Футболисты, в частности, зачастую отмечают мышечные дисбалансы, которые оказывают пагубное влияние на верхнюю часть тела. В то время как мышцы бедер обычно развиты очень хорошо, мышцам спины и плечевого пояса уделяется меньше внимания. Данный мышечный дисбаланс может привести к искривлению и болям в спине. Обычно меньше всего внимания уделяется развитию разгибающих мышц спины, а также мышц, отвечающих за стабилизацию положения плеч. Одним из наиболее эффективных упражнений для данных частей тела являются подтягивания. Возьмитесь за перекладину, расположив ладони на ширине плеч, пальцы должны быть расположены сверху. Выдыхайте во время плавного и неторопливого движения тела вверх. В конечном положении ваша грудь должна оказаться на уровне перекладины. Можно построить простую

конструкцию у себя дома, при помощи которой тренировать те же мышцы. Расположите гриф штанги или прочную ручку метлы на спинках двух стульев, установленных друг напротив друга. Лягте на пол на спину между стульями и возьмитесь за импровизированную перекладину. Согните руки, сохраняя параллельное положение предплечий. Подтяните верхнюю часть тела к перекладине. Во время данного движения преднамеренно сводите лопатки вместе. Затем опуститесь в исходное положение на полу. При выполнении данного упражнения, следует думать о том, что оно направлено на укрепление спины, а не рук, несмотря на то что руки принимают непосредственное участие. Данное упражнение легче по сравнению с настоящими подтягиваниями, потому что вам не приходится подтягивать полный вес собственного тела. Тем не менее за счет данного упражнения обеспечивается достаточная нагрузка на разгибающие мышцы спины, которые стабилизируют положение всего плечевого пояса.

Работа на вертикальном блоке

Сядьте на сиденье прямо, при этом спина должна быть слегка выгнута, а ноги должны быть плотно расположены под коленной подкладкой. Вытяните руки вверх и возьмитесь за перекладину. Потяните вес вниз, при этом перекладина должна уходить за шею, а лопатки должны смещаться вниз и по направлению друг к другу. Положение запястий должно быть устойчивым. При выполнении данного упражнения должны работать мышцы спины, а не рук. Затем аккуратно верните перекладину в исходное положение.

Гиперэкстензия

Расположите тренажер таким образом, чтобы ноги удобно расположились на подкладках, а вся верхняя часть корпуса выходила за пределы тренажера. Напрягите мышцы верхней части тела и расположите руки крест-накрест на груди. Медленно и аккуратно опустите нижнюю часть тела, сгибая нижнюю часть спины. Как только верхняя часть тела станет параллельной полу, замрите на секунду, а затем выпрямите спину. Если у вас нет проблем с позвоночником, можно попробовать опускать верхнюю часть тела ниже горизонтального положения. Повысить интенсивность упражнения можно за счет удерживания рук у висков вместо того, чтобы располагать их крест-накрест на груди.

Тяга на низком блоке

Убедитесь в том, что ваша верхняя часть тела плотно прижата к подкладке, и что ваша спина слегка выгнута. Слегка оттяните нижнюю часть тела, а грудь выдвиньте вперед. Плечи должны быть оттянуты вниз и назад. Потяните вес на себя на выдохе, сдвигая лопатки вниз и друг к другу. При выполнении тяги верхняя часть тела откидывается назад. При работе с большим весом, опорная часть может иногда мешать дыханию, поэтому необходимо стараться поддерживать дыхательный ритм.

Упражнения для развития силы мышц груди

Отжимания от пола

Расположите руки на полу на расстоянии чуть шире плеч. Ноги становятся на носки на ширине бедер. Стабилизируйте положение корпуса за счет работы мышц пресса, ягодиц и спины. Одновременно сгибайте обе руки до того момента, пока верхнее предплечье не будет располагаться параллельно верхней части тела. После этого выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Если у вас недостаточно силы для выполнения упражнения указанным образом, согните колени и обопритесь на них вместо пальцев ног.

Жим лежа на скамье

Лягте на спину на скамье и возьмите в каждую руку по гантели. Разведите руки на ширину плеч и держите их прямыми. Для того чтобы разгрузить нижнюю часть спины, согните ноги в коленях и поднимите их.

Аккуратно опустите вес до уровня груди, после чего плавно толкните гантели вверх. Не выгибайте спину при толчке гантелей вверх, а наоборот, старайтесь прижаться спиной к скамье.

Разведение рук с гантелями

Лягте на спину на горизонтальной скамье и возьмите в каждую руку по гантели. Поднимите руки, но не разгибайте руки полностью. Ладони рук должны смотреть друг на друга. Согните ноги в коленях и перекрестите их. Разведите руки с гантелями в стороны до момента, пока не почувствуете натяжение в мышцах груди. После этого сведите руки вместе. Во время движения руки должны быть слегка согнуты в локтях.

Жим лежа на скамье

Лягте на спину на горизонтальной скамье и возьмитесь за штангу чуть шире плеч. Согните ноги в коленях для того, чтобы разгрузить спину. Аккуратно опустите вес на центр груди. Плавно толкните вес вверх. Не выгибайте спину, когда штанга находится в наивысшей точке.

Жим лежа на наклонной скамье

При выполнении данного упражнения работают те же мышцы, что и при выполнении жима на горизонтальной скамье, но при этом также активизируются верхние мышечные волокна в области ключицы вследствие нахождения тела спортсмена под необычным углом. За счет наклонного положения также повышается диапазон движения. По аналогии с выполнением жима на горизонтальной скамье, возьмитесь за штангу чуть шире плеч, а затем опустите штангу к верхней части груди. Локти должны смотреть в пол, а запястья должны быть напряжены. Аккуратно толкните вес вверх. Голова должна лежать на скамье. Не разгибайте руки полностью в наивысшей точке. Затем аккуратно опустите штангу на грудь. При выполнении данного упражнения не следует выгибать спину.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

Кранчи

Кранчи являются основным упражнением на укрепление мышц брюшного пресса. Лягте на спину на полу или на коврик и поднесите руки к вискам. Согните ноги в коленях и плотно прижмите пятки к полу,

одновременно немного подведя их к ягодичным мышцам. Это позволяет изолировать мощные сгибающие мышцы бедер, которые соединяют верхнюю и нижнюю части тела при помощи тазобедренных суставов. На выдохе оторвите верхнюю часть тела от пола, сгибая позвонок за позвоноком. Смотрите вперед по диагонали, не прижимая подбородок к груди. Голова должна быть всегда расслаблена: вы тренируете мышцы брюшного пресса, а не мышцы шеи. Затем опустите верхнюю часть тела на пол позвонок за позвоноком, не позволяя голове или плечам коснуться коврика. Во время выполнения упражнения мышцы брюшного пресса должны постоянно сокращаться.

Обратные кранчи

В то время как при выполнении обычных кранчей происходит развитие мышц в нижней области живота, данное упражнение помогает укрепить верхние мышцы брюшного пресса. Лягте на спину на полу или на коврике. Поднимите ноги и согните их в коленях практически под прямым углом таким образом, чтобы нижняя часть ног располагалась параллельно полу. На выдохе слегка приподнимите нижнюю часть тела от пола за счет силы мышц нижнего брюшного пресса. На вдохе опустите область таза на пол. Голова может лежать на полу, а руки могут быть вытянутыми в стороны. Для усложнения упражнения спортсмен может оторвать голову от пола и поднести руки к вискам.

Кранчи со скручиванием

Несмотря на то, что косые мышцы брюшного пресса также работают при выполнении упражнений на развитие прямых мышц, их следует развивать дополнительно. Это в особенности важно для футболистов, которым необходим высокий уровень силы и устойчивости в данной области для того, чтобы справиться с вращательным движением при ведении или отборе мяча. При выполнении данного упражнения исходное положение совпадает с положением, которое принимает спортсмен при выполнении обычных кранчей. Расположите руки у висков, согните ноги в коленях и расположите пятки на полу. На выдохе оторвите верхнюю часть тела от пола, а затем повернитесь в сторону таким образом, чтобы ваш левый локоть указывал на правое колено в конечном положении. Затем на вдохе переведите верхнюю часть тела в прямое положение, при этом голова или плечи не должны касаться пола. На следующем выдохе поверните тело в противоположную сторону.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

Дельтовидное отведение в сторону

Целью данного упражнения является работа над дельтовидными мышцами и задними участками мышц плеча, которым уделяется недостаточное внимание.

Очень важно, чтобы большие пальцы смотрели по диагонали вниз. Если большие пальцы будут смотреть вверх, то работать будут передние мышцы плеч. Встаньте прямо, расположив ноги на ширине бедер. Убедитесь в том, что при выполнении упражнения плечи не поднимаются вверх. Поднимите руки,

разведя их в стороны, пока они не займут положение, параллельное земле. Не поднимайте руки выше данного положения.

Дельтовидное отведение в сторону с наклоном вперед

Задняя часть плеч является наиболее игнорируемым участком тела при выполнении силовых тренировок. Если задние части плеча останутся слабыми наряду с укреплением остальных мышц плеча, неизбежно возникнут проблемы. Возьмите гантели и сделайте шаг вперед. Ладони рук должны быть направлены друг на друга. Слегка наклоните верхнюю часть тела вперед. Убедитесь в том, что во время движения верхняя часть тела находится в устойчивом положении. Поднимите слегка согнутые руки вверх, при этом лопатки должны быть сведены вместе. В наивысшей точке руки должны находиться на уровне плеч. Затем аккуратно опустите руки в исходное положение.

Жим из-за головы

В большинстве тренажерных залов имеются тренажеры для выполнения данного упражнения, но во время силового цикла также следует выполнять его, используя штангу и гантели. Возьмите гантели и согните руки. Слегка прогните спину и напрягите мышцы-стабилизаторы при выполнении подхода. Убедитесь в том, что запястья напряжены и не проседают. Толкните гантели вверх. Не сводите локти вместе. Затем верните гантели в исходное положение.

Жим лежа на скамье с узким хватом

Трицепсы являются мышцами-антагонистами бицепсов и находятся на задней стороне верхнего предплечья. Это очень сильные мышцы, которые обычно выдерживают гораздо большую нагрузку по сравнению с их более известными «товарищами». Лягте на спину на скамье, согните и поднимите ноги, чтобы разгрузить нижнюю часть спины. Возьмите штангу прямым хватом таким образом, чтобы задняя часть рук была направлена в сторону вашей головы. Ваши руки должны находиться в положении чуть уже ширины плеч. Толкните штангу вверх. Ваши руки не должны быть направлены в сторону, а локти должны постоянно располагаться на ширине плеч. Не выпрямляйте руки в локтях полностью.

Отжимания на брусьях

Расположитесь на брусьях. Медленно и аккуратно опуститесь, пока верхние предплечья не станут практически параллельны полу. Локти смотрят назад и не должны выпирать наружу во время движения. Затем плавно оттолкните тело от нижней точки и вернитесь в исходное положение. Для того чтобы дать трицепсам максимальную нагрузку, верхняя часть тела должна находиться в прямом положении. Если наклонить тело вперед, то в дело вступят мышцы груди.

Разгибание на трицепсы

Станьте у тренажера, отойдя от него на шаг назад. Возьмитесь за ручки перекладины. Потяните перекладину вниз. Верхние предплечья должны быть прижаты к телу. Движение вверх и вниз совершается только предплечьями. Чередуйте все имеющиеся в наличии перекладины и тросы.

Жим штанги

Для данного упражнения существует большое количество вариантов. Можно использовать прямую или изогнутую, так называемую EZ-штангу. Если у вас имеются проблемы с запястьями, следует всегда использовать EZ-штангу. Расположите ноги на ширине бедер и возьмите штангу. Медленно и аккуратно поднесите штангу к груди за счет подъема предплечий.

Подтягивания с обратным хватом

За счет данного упражнения спортсмен может серьезно развить мышцы бицепса с обеих сторон. Верхнее положение рук означает наличие очень сильного предварительного натяжения. Первоначально вы будете работать только лишь с собственным весом своего тела. Возьмитесь за перекладину обратным хватом, расположив руки на ширине плеч таким образом, чтобы пальцы были направлены вверх, а ладони рук смотрели в лицо. Немного согните руки в локтях. Подтягивайте тело вверх на выдохе. В конечном положении ваша грудь находится на одном уровне с перекладиной. Затем медленно и аккуратно опустите тело вниз.

Жим гантелей

Встаньте, расположив ноги на ширине плеч, и возьмите в каждую руку по гантели. Затем поднимайте предплечье каждой руки по отдельности или одновременно. В случае если в начале жима, руки спортсмена смотрят внутрь в нижней точке, а затем поворачиваются при подъеме, упражнение позволяет целенаправленно развивать наружное поворотное движение предплечья.

Жим на тренажере

Данное упражнение подразумевает работу с использованием упора, который предотвращает обратное движение рук во время его выполнения. Хват обычно такой же, который используется при работе с EZ-штангой. Возьмите штангу обеими руками. При выполнении упражнения запястья должны быть напряжены. Подтяните штангу к верхней части тела.

Выпрямите руки и медленно и аккуратно сместите их вперед.

Обзор короткой программы тренировок

Повторения: наименьшая тренировочная единица.

Подход: последовательность повторений; во время условной силовой тренировки в составе упражнения выполняется несколько подходов с непродолжительными перерывами на отдых.

Объем тренировки: количество повторений в составе подхода, количество подходов и количество тренировок в неделю.

Разминка		
Упражнение	Время	
Бег, прыжки ноги вместе – ноги врозь, мини-батут, работа на велотренажере, езда на велосипеде и т.д.	10 минут	
Ноги		
Упражнение	Повторения	Подходы
Приседания на двух ногах	25	2
Приседания на одной ноге	8–12	3
Подъем на носки (на одной ноге или двух ногах)	15–25	3
Спина		
Упражнение	Повторения	Подходы
Работа с разгибающими мышцами спины	8–10	3
Подтягивания	8–12	3
Грудь		
Упражнение	Повторения	Подходы
Отжимания от пола	15–25	3–5
Жим лежа на скамье	12–15	3–5
Разведение рук с гантелями	10–15	2
Брюшной пресс		
Упражнение	Повторения	Подходы
Кранчи	Как можно больше	3
Обратные кранчи	Как можно больше	3
Кранчи со скручиванием	Как можно больше	3
Заминка		
Упражнение	Время	
Бег трусцой	10 минут	

Программа для новичка

Продолжительность: 6–8 недель.

Цели: Быстрое обучение видам движений. Укрепление мышц кора.

Длительность тренировки: 75–80 минут.

Разминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10 минут	
Ноги		
Упражнение	Повторения	Подходы
Разгибание ног	15–25	2
Сгибание ног	15–25	2
Сведение ног	15–25	2
Спина		
Гиперэкстензия	15–25	2
Тяга на низком блоке	15–25	2
Грудь		
Жим лежа на скамье	15–25	2
Разведение рук с гантелями	15–25	2
Плечи		
Дельтовидное отведение в сторону	15–25	2
Трицепсы		
Разгибание на трицепсы	15–25	2
Бицепсы		
Жим гантелей	15–25	2
Икроножные мышцы		
Подъем на носки	15–25	2
Брюшной пресс		
Кранчи	Как можно больше до отказа	3
Обратные кранчи	Как можно больше	2
Заминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10 минут	

Программа наращивания мышечной массы

Продолжительность: 8 недель после программы для новичка.

Нагрузка: 40–60 % от максимальной нагрузки (1-й год тренировок). 60–75 % от максимальной нагрузки (для опытных спортсменов).

1-я неделя тренировок

Разминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10–15 минут	
Ноги		
Упражнение	Повторения	Подходы
Разгибание ног или приседание	8–12	3
Сгибание ног	12	2
Сведение ног	12	2
Спина		
Гиперэкстензия	15–25	2
Тяга на низком блоке	8–12	2
Грудь		
Жим лежа на скамье	8–12	3
Разведение рук с гантелями	12	2
Плечи		
Дельтовидное отведение в сторону	8–12	2
Последующее дельтовидное отведение в сторону с наклоном вперед	8–12	2
Трицепсы		
Отжимания на брусьях	8–12	2
Бицепсы		
Подтягивания с обратным хватом	8–12	2
Икроножные мышцы		
Подъем на носки	15–25	2
Брюшной пресс		
Кранчи	Как можно больше	3
Заминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10 минут	

2-я неделя тренировок

Разминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10–15 минут	
Ноги		
Упражнение	Повторения	Подходы
Разгибание ног или приседание	10–12	3
Сгибание ног	10–12	3

Сведение ног	12	3
Толчок ногой назад	8–12	3
Спина		
Гиперэкстензия	15–25	1
Работа на вертикальном блоке	8–12	3
Грудь		
Жим лежа на наклонной скамье	8-12	3
Плечи		
Жим из-за головы	8–12	3
Трицепсы		
Жим лежа на скамье с узким хватом	10-12	2
Бицепсы		
Жим штанги	10–12	2
Икроножные мышцы		
Подъем на носки	15–25	2
Брюшной пресс		
Кранчи со скручиванием	Как можно больше	2
Заминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10 минут	

Программа максимальной силы

Продолжительность: 4 недели после программы наращивания мышечной массы *Нагрузка:* 85–95 % от максимальной нагрузки (1 год тренировок). Выполнение одного повторения не допускается!

Разминка			
Упражнение	Время		
Эргометр (не степпер)	10–15 минут		
Ноги			
Упражнение	Повторения	Подходы	Нагрузка
Жим ногами или приседания	12	1	Низкая
	8	1	Средняя
	3–5	3	Высокая
Спина			
Тяга на низком блоке (только если есть тренажер, который верхнюю часть тела) Альтернатива: Работа на вертикальном блоке	12	1	Низкая
	8	1	Средняя
	3–5	3	Высокая
Грудь			

Жим лежа на скамье	12	1	Низкая
	8	1	Средняя
	3–5	3	Высокая
Плечи			
Жим из-за головы	12	1	Низкая
	8	1	Средняя
	3–5	3	Высокая
Брюшной пресс			
Кранчи	Как можно больше		
Обратные кранчи	Как можно больше		
Заминка			
Упражнение	Время		
Работа на любом кардиотренажере	10 минут		

Восстановительная программа

Продолжительность: Во время игрового сезона, когда отсутствует возможность выполнять интенсивные силовые тренировки.

Нагрузка: 40–50% максимальной нагрузки для спортсменов-любителей, 60 % максимальной нагрузки для опытных спортсменов.

Разминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10–15 минут	
Ноги		
Упражнение	Повторения	Подходы
Разгибание ног	8	2
Сгибание ног	8	2
Сведение ног	8	2
Спина		
Тяга на низком блоке	8	2
Работа на вертикальном блоке	8	2
Грудь		
Жим лежа на скамье	8	2
Плечи		
Дельтовидное отведение	8	2
Трицепсы		
Разгибание на трицепсы	12	1
Бицепсы		
Жим гантелей	12	1
Икроножные мышцы		
Подъем на носки	15–25	2
Брюшной пресс		
Кранчи	Как можно	2

	больше	
Заминка		
Упражнение	Время	
Работа на любом кардиотренажере	10 минут	

Принципы

- Необходимо варьировать упражнения.
- Необходимо чередовать различные тренировочные программы.
- Необходимо выполнять каждое упражнение на полный диапазон движения.
- Следует всегда выполнять каждое упражнение правильно.

Упражнения для развития быстроты

Координационный Организация: цикл и беговые – Все игроки в колонне следуют упражнению друг за другом.

– 10 фишек размещаются так, как показано на диаграмме.

– 2–3 повторения каждого цикла, затем восстановление с выполнением динамического растягивания и различных видов жонглирования. – Серий: 2–4. Процесс:

– Игроки бегут между фишками, варьируя беговые движения: динамический бег лицом, спиной, выпадами, прыжками, скрестным шагом, попеременным скрестным шагом, обычный бег, бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, низкие, средние и высокие выпрыгивания.

– Бег трусцой от 8 до 9 фишки и ускорение от 9 до 10 фишки, также ускорение (циклическая и координационная скорость) с обручами, расположенными вдоль направления движения для работы над темпом и частотой шагов.

Подготовительные Организация:

скоростные – 4 группы, работающие в парах в упражнении каждом упражнении. (стремление к – 4 различных курса, фишки скорости) установлены в 10 м друг от друга. – 3–4 повторения каждого упражнения, возвращение шагом. Отдых между упражнениями 2–3'.

Интенсивность скорости: 80–100 %. Тренер корректирует неправильные беговые движения.

Процесс:

1. Различные прыжки 10 м, затем постепенное ускорение каждые 10 м (70–80–90 %).

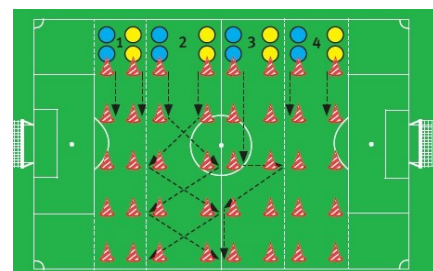
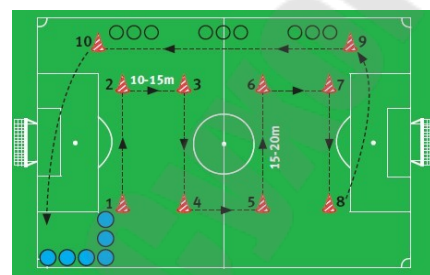
2. Отправление вразбегу 10 м, затем диагональные рывки каждые 10 м или 20 м (80–90 %).

3. Различные стартовые рывки (боком, из положения сидя и т. п.), ускорение вперед 10 или 20 м, затем смена направления (80–90 %).

4. Различные стартовые рывки и бег на 100 % усилия (20, 30, 40 м), удерживая темп. Также может проводиться в виде соревнования между двумя командами.

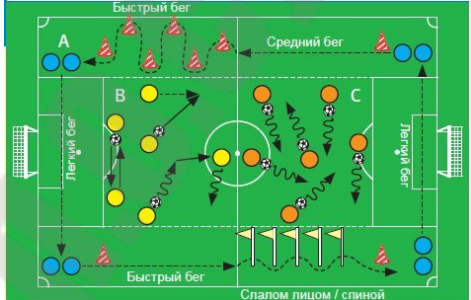
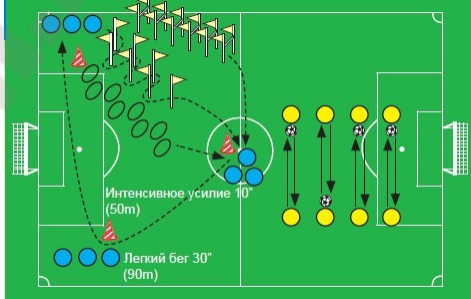
Скоростная игра Организация:

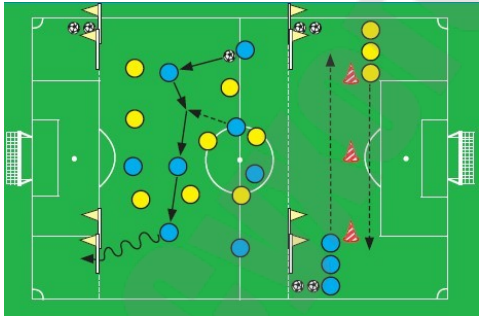
(полоса – 2 команды. преследования) – Размеченная зона (30 × 30 м) в зависимости от количества игроков.



- 6–8 двухметровых ворот (фишки, диски, шесты).
- Повторений: 3–6 рывков каждая пара.
- Интенсивность: ЧСС 165–180. Процесс:
- Первый синий игрок стартует в 1–2 м впереди и должен пройти, как минимум через пять ворот и затем пересечь финишную линию. – Желтый игрок пытается догнать и дотронуться до него.
- После того как все синие игроки завершили курс, группы меняются ролями. Какая команда победит.

Упражнения для развития выносливости

Круговой курс на выносливость, сочетаемый с непрерывной тренировкой (длинный интервал)	Организация: – 3 группы по 6–8 игроков (в зависимости от потенциала выносливости). – 3 размеченные зоны (А–В–С). – Продолжительность: 15–30’. Смена упражнений каждые 5’. Интенсивность: ЧСС 140–160 (поддерживать постоянный темп). Процесс: – В зоне А, 2 синих игрока бегут в переменном темпе (лицом, спиной, боком), стартуя со всех четырех углов поля.	
Переменное тренировочное упражнение (бег и прыжки)	Организация: – 2 группы по 8–9 игроков. – Синие игроки работают в тройках у каждой фишки. – Желтые игроки восстанавливаются, выполняя передачи в парах. – Продолжительность: 6–8’. Серий: 2–3. Пауза между сериями с работой над техникой: 6–7’. Интенсивность: ЧСС 160–180. Процесс: – Для синих игроков, интенсивное усилие - 10” (50 м). • 1-й этап: 6 прыжков через барьеры на двух ногах. • 2-й этап: слалом и высокоинтенсивный бег. • 3-й этап: 8 взрывных поперечных прыжков (чередую толчки левой и правой ногой), затем интенсивный бег. – После этого легкий бег в течение 30” (90 м).	

Общая выносливость игра 8 × 8 (9 × 9)	Организация: – 2 команды по 8–9 игроков. – 4 маленьких ворот (2-3 м) на флангах. – 3 фишки 15 м (30 м) позади игровой зоны. – Продолжительность: 10–15’. – Повторений: 2. – Активный отдых (ЧСС опускается до 120).	
	– Интенсивность: ЧСС 150–175. Процесс: – Игра без ограничений или в 3 касания: команда получает очко за прохождение ворот с мячом. – Команда, заработавшая очко, сохраняет мяч и может продолжать атаковать двое противоположных ворот на другой половине поля. – В середине игры (5–7,5’) игроки обеих команд выполняют 3–5 постепенных ускорения (75–100 %) на 30 м с паузой отдыха 30” между каждым забегом.	

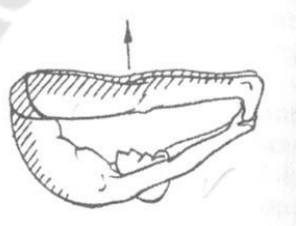
Упражнения для развития подвижности в суставах (гибкости)

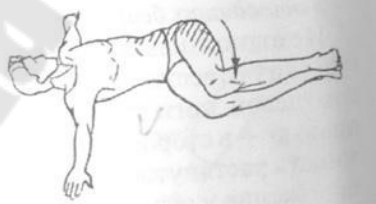
Принципы:

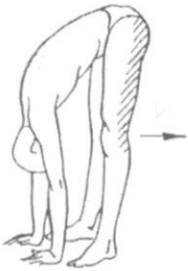
- Никаких резких движений, постепенное растягивание, без боли.
- Чувствуйте уменьшение напряжения при расслаблении натяжения.
- Дышите регулярно и спокойно.
- Концентрируйтесь на всем протяжении растягивания.

Чтобы получить ощутимое улучшение гибкости от растягивания, необходимо проводить три занятия каждую неделю.

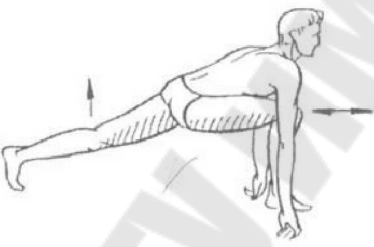
Дети (до 12 лет) должны начинать тренировку гибкости с легких растягивающих занятий.

Растягивание мышцразгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.		Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться в газон (пол), ноги при этом расставить на ширину плеч, сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно выпрямить колени, не отрывая ступни ног от пола. Удерживать эту позу в течение 10–15 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5–7 секунд. Повторить задание 2–4 раза.
Растягивание мышцразгибателей спины, ягодичных мышц, мышцразгибателей бедра, сгибателей голени и стопы		Исходное положение: лежа на спине, прямые руки поднять вверх; перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удерживать достигнутое положение 10–12 секунд. В конечной позе выпрямить ноги. Повторить упражнение 3–4 раза с отдыхом 5–10 секунд.
Растягивание мышц туловища, участвующих в боковых наклонах; отводящих и		Исходное положение: сидя на левой ягодице, перейти в положение – лежа на левом боку, правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить перед бедром выпрямленной

приводящих бедро, разгибателей плеча		левой ноги (стопу прижать к бедру выше колена), левой рукой опереться о газон. Не отрывая ног и левой руки от газона, наклонить верхнюю часть тела вперед, правую руку вывести тоже вперед и потянуться за ней. Удерживать эту позу в течение 10–15 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть 5–7 секунд. Повторить задание 2–3 раза на каждую ногу.
Растягивание задних мышц шеи и затылка		Исходное положение: лежа на спине с согнутыми ногами, разведенными на ширину плеч. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растяжение мышц шеи. Удерживать эту позу в течение 5–10 секунд. После отдыха повторить это упражнение, но одновременно с движением рук напрячь мышцы шеи, противодействуя сгибанию головы. Выполнить попеременно эти варианты по 3–4 раза с отдыхом между ними 5–10 секунд.
Растягивание мышц туловища, приводящих и разгибающих плечо; мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро		Исходное положение: выпад на правую ногу, прямую левую ногу отвести в сторону – накрест за правую ногу, носком левой ноги коснуться газона. Левую руку за голову, правую – в сторону. Медленно наклониться вправо и удерживать растянутое положение 10–15 секунд. Вернуться в исходное положение и отдохнуть 5–7 секунд. Повторить задание 2–3 раза на каждую сторону.
Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц		Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести вправо, не отрывая рук

		от пола. Чем сильнее вращение в поясничной области, тем интенсивнее растягивание. Удерживать позу 10–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд упражнение повторить в другую сторону. Выполнить 3–4 раза.
Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень		Исходное положение: лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть ее к голове, одновременно то напрягая, то расслабляя стопу. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее 12–15 секунд. Поменять положение ног и после отдыха 5–10 секунд повторить упражнение.
Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро, сгибающих голень и стопу		Исходное положение: лежа на правом боку, вытянутую левую ногу поднять вперед и взять за голень, правая нога — полусогнута. Постепенно приближать голень левой ноги к голове и одновременно кратковременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив достаточное растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать ее 12–15 секунд. Поменять положение ног и после отдыха в 5–10 секунд повторить упражнение.
Растягивание мышц, разгибающих и отводящих бедро		Исходное положение: лежа на спине. Медленно подтянуть колено правой ноги к груди, захватив его руками. Почувствовав растяжение мышц бедра, прекратить подтягивание и зафиксировать позу на 12–15 секунд. После отдыха в 5–7 секунд повторить упражнение для левой ноги.

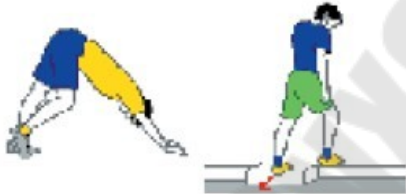
Растягивание мышцразгибателей туловища и бедра		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. В начале ноги в коленных суставах слегка согнуть, затем выпрямить. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживать достигнутую позу 10–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд.
Растягивание мышц, сгибающих, разгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище		Исходное положение: сидя, одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении, другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, выведением таза вперед, растягивание усиливается. Если уровень гибкости у футболистов хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге. Растягивание может быть существенно большим, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и подтянуть верхнюю часть тела вплотную к ноге, опустив при этом голову.
Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро		Исходное положение: сидя, левая прямая нога вытянута вперед. Правую ногу согнуть в коленном суставе и поставить с внешней стороны бедра левой ноги на уровне колена.левой рукой обхватить колено согнутой ноги и притягивать его в направлении левого плеча, спина при этом должна быть прямой. Удерживать эту позу 10–12 секунд, затем вернуться в исходное положение и после

		отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3–4 повторения на каждую ногу.
Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы		Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. Подтянуть стопу согнутой ноги к области ягодиц. За счет тяги рукой верхней части стопы усиливается растягивание мышц разгибателей бедра. Удерживать конечное положение 10–15 секунд. Отдых в исходном положении – от 5 до 10 секунд.
Растягивание мышц-сгибателей бедра одной ноги и разгибателей бедра другой ноги		Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Чем шире выпад вперед, тем большее растяжение ощущается в мышцах задней поверхности бедра впереди стоящей ноги. Удерживать эту позу в течение 15–20 секунд. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3–4 повторения на каждую ногу.
Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы		Исходное положение: основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть вовнутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно с периодическими покачиваниями. Отдых в исходном положении – от 5 до 10 секунд.

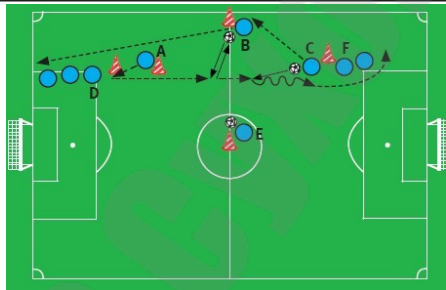
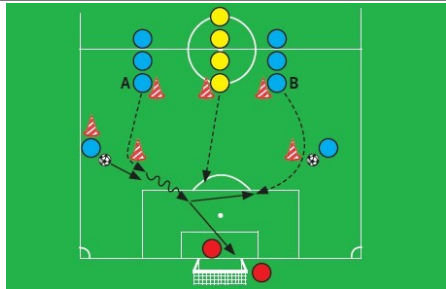
Растягивание подвздошнопоясничной мышцы одной ноги и разгибателей бедра другой		Исходное положение: основная стойка. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, верхнюю часть тела выпрямить, левую ногу вытянуть, руки за голову, правую ногу согнуть под прямым углом. Не поворачивая ног, активно опустить таз и остаться в этом положении на 15–20 секунд. Вернуться в исходное положение и после отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Всего по 3–4 повторения на каждую ногу.
Растягивание мышц сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы		Исходное положение: лежа на правом боку с опорой на локоть. Отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом) и левой рукой пятку подвести к ягодицам. Удерживать эту позу до 20 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 секунд. Повторить задание 4–6 раз.
Растягивание мышц сгибающих бедро, а также разгибающих голени и стопы		Исходное положение: стоя лицом к опоре, опереться левой рукой о стенку, согнуть правую ногу в коленном суставе и обхватить стопу правой рукой. Прижать пятку к ягодице, не давая колену двигаться назад, и не допуская сильного прогиба в спине. Удерживать эту позу до 20 секунд, затем вернуться в исходное положение и отдохнуть до 10 секунд. Повторить задание 4–6 раз.
Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра		Исходное положение: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени расслабленно развести в стороны, дыхание спокойное. Держать растянутое положение от 10 до 20 секунд, отдохнуть и повторить 3-5 раз с отдыхом 10 секунд. Если при

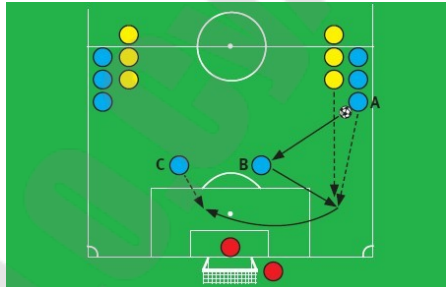
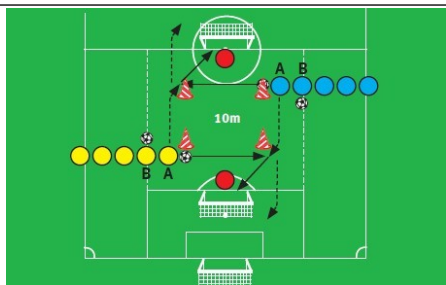
		выполнении упражнения таз вывести немного вперед, растягивание усиливается.
Одностороннее растягивание приводящих мышц бедра		Исходное положение: стоя, ноги врозь. Ногу, мышцы которой предстоит растягивать, отставить в сторону с выпрямленным коленным суставом, другую ногу слегка согнуть в колене. Растягивание регулируется давлением рук, опирающихся на эту ногу. Длительность упражнения – 10–12 секунд, отдых – 5–8 секунд.

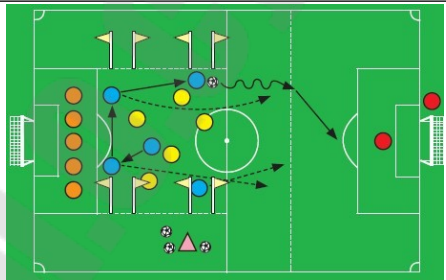
Упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости)

Растягивание трицепса и икроножной мышцы	
Растягивание ягодичных мышц	
Растягивание четырехглавой мышцы	
Растягивание приводящих мышц	
Растягивание мышц бедра и ягодичной мышцы	
Растягивание верхних мышц спины	
Растягивание центральных мышц тела	
Растягивание мышц рук и бицепсов	

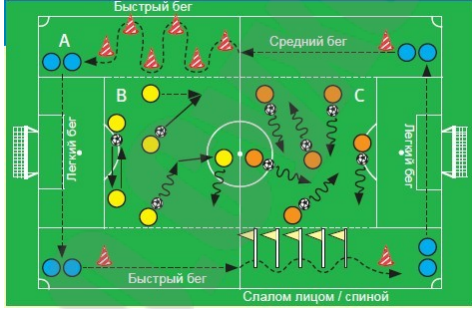
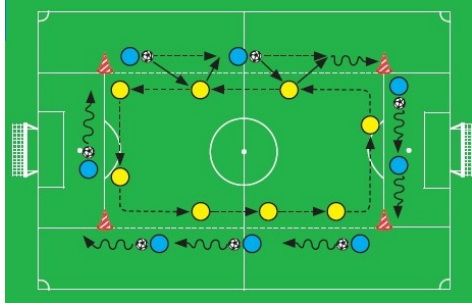
Упражнения на развитие быстроты

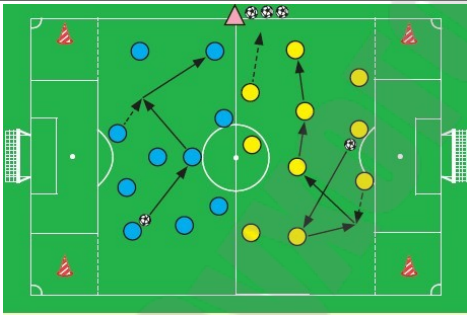
Скоростное упражнение с мячом (комплексная тренировка)	Организация: – 8–12 игроков на упражнение. - Дистанция бега: 30–40 м. – Повторений: 3–5. Серий: 2–3. – Отдых: 1:10/1:20, между сериями: 5–6'. Можно использовать более одной станции. Процесс: – Игрок А выполняет рывок в зону между 2 фишками (5 м друг от друга), затем разворачивается и выполняет мощный рывок на 20 м; возвращает мяч, посланный ему игроком В; затем на позиции 30 м от старта принимает мяч, посланный ему игроком С, и на полной скорости движется с ним в очередь позади игрока F. – После выполнения передачи, игрок В без мяча легким бегом движется на стартовую позицию игрока А. – После выполнения передачи игрок С легким бегом движется на позицию игрока В. – Когда игрок А получает мяч от игрока С, игрок D стартует и возвращает мяч, посланный ему игроком Е.	
Скоростное упражнение с завершением	Организация: – 14 – 16 игроков на упражнение. – Половина поля и одни ворота с вратарями. – Дистанция действия 20–30 м. – Повторений: 6–8. После каждого выполнения игроки возвращаются назад легким бегом. Полное восстановление. – Серий: 2 – 3. Процесс: – Синий игрок А стартует и бежит (10 м) ко второй фишке, принимает мяч в движении и ведет его в штрафную площадь, где пытается завершить атаку ударом в ворота или выполнить передачу	

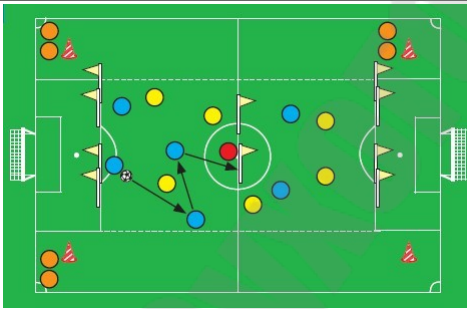
	своему партнеру В, который стартовал в то же время (акцент на своевременности). – Желтый игрок стартует, когда синий игрок А принимает мяч и стремится помешать завершению. Игроки и стороны меняются.	
Скоростное упражнение, объединенное с игровой ситуацией	Организация: – 14–16 игроков на упражнение. Половина поля и одни большие ворота с вратарями. Дистанция действия: 30–40 м. – Повторений: 4–6. После выполнения игроки возвращаются назад легким бегом. Полное восстановление. Серий: 2–3. Процесс: – Синий игрок А выполняет передачу низом своему партнеру В, находящемуся на краю штрафной площади, тот сбрасывает мяч на ход игроку А, который набегает и выполняет подачу на игрока С. – Желтый игрок стартует, когда игрок В возвращает мяч игроку А, и стремится помешать ему, выполнить подачу (подкат не разрешается). – Затем атака начинается на другом фланге и два атакующих игрока меняются. В зависимости от пробегаемой дистанции (например, если она больше), это упражнение может включать в себя элемент скоростной выносливости.	
Скоростное упражнение с ударами в ворота	Организация: – 10–14 игроков на упражнение. – Дистанция удара: 15–20 м. – Повторений: 4–6. После выполнения игроки возвращаются шагом и меняются сторонами. Полное восстановление. – Серий: 2–3. Акцент на достижение точности при выполнении ударов. Процесс: – Первые два игрока А выполняют передачи поперек и совершают рывок, чтобы нанести удар в противоположные ворота.	

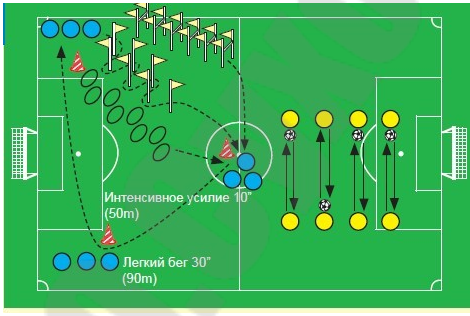
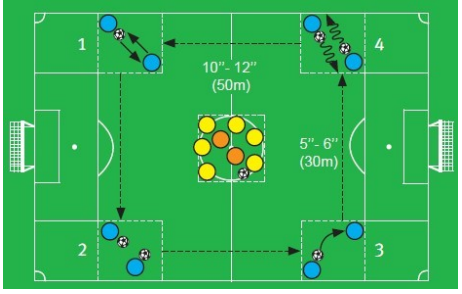
	– Удары и траектория передач должны варьироваться. Упражнение также может проводиться в виде соревнования: какая команда забьет больше мячей. Можно также проводить упражнение без вратарей, игроки должны стремиться к точности ударов в ворота, обозначенных шестами.	
Игровое упражнение и контратака (скоростная выносливость)	Организация: – 3 команды из 5–6 игроков + 2 вратаря. – 4 маленьких ворот (2 м) и одни большие ворота на другой половине поля. – Продолжительность игры: 10–12' в сериях по 1'30" – 2'. Процесс: – Игра 5 v 5 без ограничений, где игроки стремятся забивать мячи в двое маленьких ворот соперника (каждый гол приносит 1 очко). – По сигналу тренера (в пределах 1–2'), команда, владеющая мячом, имеет максимум 10" на завершение атаки ударом в большие ворота, которые защищаются только вратарем. Все игроки атакующей команды должны быть в атакующей зоне (забитый мяч приносит 3 очка). – После завершения атаки, контратаковавшая команда переходит к фазе восстановления, а оранжевая команда вступает в игру.	

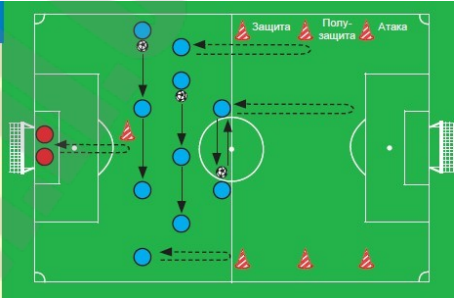
Упражнения на развитие выносливости

Круговой курс на выносливость, сочетаемый с непрерывной тренировкой (длинный интервал)	Организация: – 3 группы по 6–8 игроков (в зависимости от потенциала выносливости). – 3 размеченные зоны (А–В–С). – Продолжительность: 15–30'. - Смена упражнений каждые 5'. – Интенсивность: ЧСС 140–160 (поддерживать постоянный темп). Процесс: – В зоне А, 2 синих игрока бегут в переменном темпе (лицом, спиной, боком), стартуя со всех четырех углов поля. – В зоне В желтые игроки работают в парах с мячами над передачами и движением (3 или 2 касания), заполняя пространство. – В зоне С, каждый оранжевый игрок ведет мяч, выполняя различные типы дриблинга.	
Круговой курс на выносливость, ведение мяча с непрерывной тренировкой (длинный интервал)	Организация: – 2 группы по 8 игроков. – Синие игроки ведут мяч, желтые игроки бегут в среднем темпе. – Продолжительность: 10–15' со сменой позиций каждые 5–6'. – Серий: 1–2. – Интенсивность: ЧСС 130–150 / 140–160. Процесс: – Синие игроки бегут в одном направлении и играют с желтыми игроками, которые движутся в противоположном направлении. Передачи в одно касание во время бега (1, 2) или набрасывание руками с возвращением мяча ударом ногой с лёта или ударом головой и т. д. – После 5–6' смена направления.	

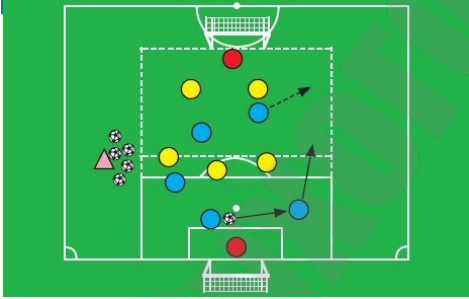
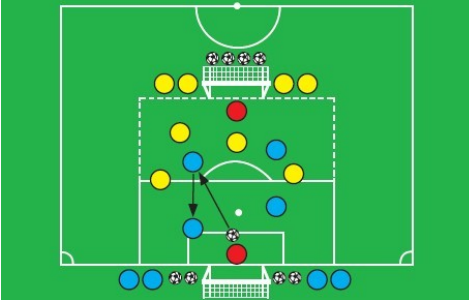
Комбинированные техникотактические упражнения (фартлек)	Организация: – 2 команды по 9–10 игроков на каждой половине поля. – Игроки занимают позиции в соответствии с выбранной системой игры. – Продолжительность: 12–15’. – Серий: 2. – Интенсивность: ЧСС 160–170/175. Процесс: – Каждая команда удерживает мяч (постепенное развитие атаки) с ограниченным числом касаний (максимально 3). – Все игроки находятся в движении, компактное командное построение с переводом игры на фланг. – После 3’ игры, по сигналу тренера, все игроки бегут два круга вокруг поля, начиная с одной из фишек (переменный темп). После чего упражнение возобновляется. – Игроки меняются позициями. Тренер управляет упражнением, диктует темп.	

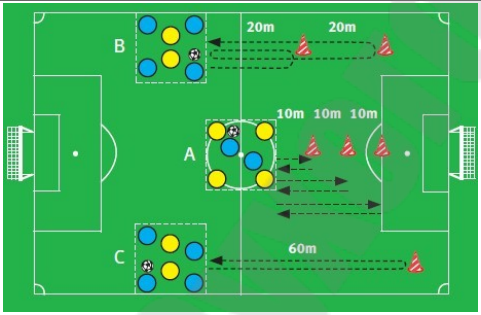
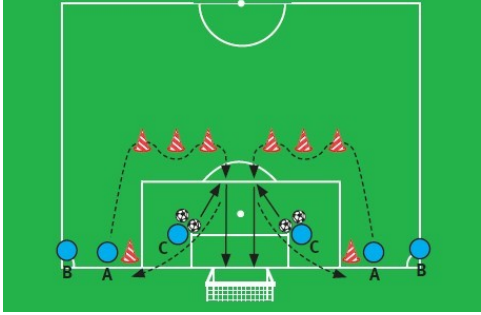
Игровое упражнение 6 × 6 (фартлек)	Организация: – 3 команды по 6 игроков + нейтральный вратарь. – 4 маленьких ворот (2 м) и одни большие ворота в центре поля. Продолжительность: 15–30' (3×5'/3×10'). Интенсивность: ЧСС 160–180. Процесс: – 2 команды играют 6 × 6. Игра без ограничений или с лимитированным числом касаний. Цель – забить мяч в одни из маленьких ворот соперника. – Мяч забивается прямой передачей или если игрок проводит мяч через маленькие ворота. Игрок также может забить мяч в большие ворота, которые защищает вратарь, нанося удар со своей половины поля. – Во время игры, 3-я команда бежит по периметру поля с переменной скоростью (например, ускоряется вдоль ширины поля и медленно бежит вдоль длины поля). После 5–6' команды меняются ролями.	
Техническое упражнение (интервальная тренировка)	Организация: – 6 игроков на упражнение. – Два мяча в игре на упражнение. Продолжительность: 3–5'. Серий: 3–4. Отдых: 1–2'. Процесс: – Игроки А и С стартуют одновременно. – А выполняет короткую передачу В, а С выполняет короткую передачу D. – В сбрасывает мяч назад А, а D сбрасывает назад С. – А выполняет диагональную передачу на F и следует за своей передачей, С выполняет то же в направлении Е. – Игроки Е и F принимают мячи и ведут их в направлении игроков В и D соответственно, которые занимают позицию А и	

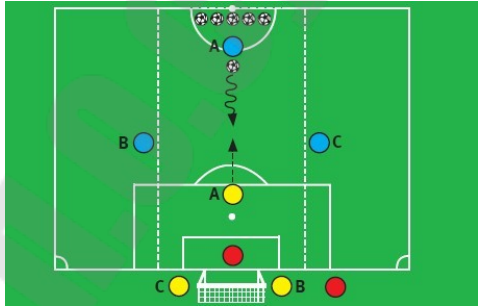
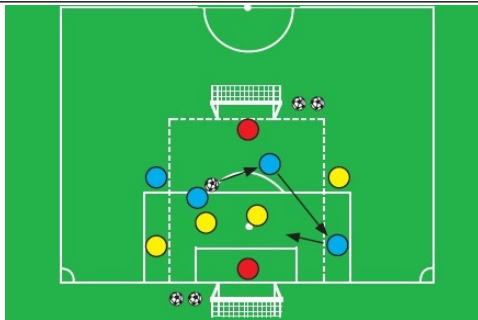
	С. Уделить внимание поддержанию темпа бега и выполнения передач (по земле и в воздухе).	
Переменное тренировочное упражнение (бег и прыжки)	Организация: – 2 группы по 8–9 игроков. – Синие игроки работают в тройках у каждой фишки. – Желтые игроки восстанавливаются, выполняя передачи в парах. – Продолжительность: 6–8’. Серий: 2–3. Пауза между сериями с работой над техникой: 6–7’. Интенсивность: ЧСС 160–180. Процесс: – Для синих игроков, интенсивное усилие – 10” (50 м). • 1-й этап: 6 прыжков через барьеры на двух ногах. • 2-й этап: слалом и высокоинтенсивный бег. • 3-й этап: 8 взрывных поперечных прыжков (чередую толчки левой и правой ногой), затем интенсивный бег. – После этого легкий бег в течение 30” (90 м). – Для желтых игроков технические упражнения с различными передачами между двумя игроками. – Затем группы меняются ролями.	
Переменное тренировочное упражнение (бег и техническая работа)	Организация: – 2 группы из 8 игроков. – Синие игроки работают в парах на технических станциях. – Желтые игроки находятся в центре поля и восстанавливаются, играя 6 × 2. – Продолжительность: 5–6’. – Серий: 2–3. – Отдых: 5–6’. – Интенсивность: ЧСС 160–180. Процесс: – Для синих игроков, интенсивный бег между станциями (5–10”). – На	

	станциях выполняются технические упражнения в умеренном ритме от 20'' до 30'' (тренер должен требовать хорошего технического исполнения): 1. Передачи правой и левой ногой. 2. Индивидуальный дриблинг. 3. Дриблинг в парах (2 касания). 4. Дриблинг и финты.	
Комбинированное техникотактическое упражнение с переменной тренировкой	Организация: – Игроки располагаются на своих обычных позициях (на каждой может находиться более одного игрока). – Стандартное поле с фишками на противоположной половине. – Продолжительность: 7–8'. – Серий: 2–3. – Отдых: 5–6'. – Интенсивность: ЧСС 160–180/185. Процесс: – Мяч передается между игроками одной линии (средний темп). – По сигналу тренера игроки выполняют быстрый рывок (80 % от максимальной скорости) до соответствующей фишки на противоположной половине поля и назад, а затем снова передают мяч друг другу. – Интенсивное усилие: 10–15'' (дистанция 70–75 м). – Отдых: технические упражнения в течение 20–30''. Технические навыки должны варьироваться.	

Общая выносливость игра 8 × 8 (9 × 9)	Организация: – 2 команды по 8–9 игроков. – 4 маленьких ворот (2–3 м) на флангах. – 3 фишки 15 м (30 м) позади игровой зоны. – Продолжительность: 10–15’. – Повторений: 2. – Активный отдых (ЧСС опускается до 120). – Интенсивность: ЧСС 150–175. Процесс: – Игра без ограничений или в 3 касания: команда получает очко за прохождение ворот с мячом. – Команда, заработавшая очко, сохраняет мяч и может продолжать атаковать двое противоположных ворот на другой половине поля. – В середине игры (5–7,5’) игроки обеих команд выполняют 3–5 постепенных ускорения (75–100 %) на 30 м с паузой отдыха 30’’ между каждым забегом.	
Игра на удержание мяча 7 × 7 (специальная выносливость)	Организация: – 2 команды по 7 игроков + 2 вратаря, играющих только ногами. – Игровое поле разделено на 3 пронумерованные зоны (20–25 м). – Продолжительность: 20–30’. – Серий: 2–3 (6–10’). – Активный отдых: 1–3’. – Интенсивность: ЧСС 160–180. Процесс: – Игроки удерживают мяч, играя в пределах зон, игра без ограничений или в 2–3 касания. – Игра может проходить в одной, двух или всех трех зонах, в зависимости от указаний тренера. – Вратари должны поддерживать игру за пределами зон. – Как только мяч выходит из игры, тренер вводит новый. Подсчитывается количество передач.	

Игра 5 × 5 (аэробная мощность)	Организация: – 2 команды по 5 игроков + 2 вратаря (может быть третья команда, которая восстанавливается). – 2 больших ворот. – Продолжительность: 30–35’. – Серий: 4–6 (6–7’). – Отдых: 3–4’. – Интенсивность: ЧСС 165–180. Процесс: – Ограничение касаний в зоне обороны (для защитников). – Игра без ограничений в зоне атаки (для нападающих). – Забитый мяч засчитывается, если все игроки атакующей команды пересекли среднюю линию поля. Если хотя бы один игрок обороняющейся команды остался на чужой половине поля, то гол считается за два. – Вратарь участвует в игре, играя в 1–2 касания. Когда мяч выходит из игры, тренер вводит другой.	
Игра 4 × 4 (максимальная аэробная мощность)	Организация: – Игра без ограничений, вратари играют только в одно касание. – 2 команды по 8 игроков + 2 вратаря. – Продолжительность: 15–20’. – Серий: 4–5 (3–4’). – Отдых: 3–4’. – Интенсивность: ЧСС 170–190. Процесс: – Когда мяч выходит из игры (даже при угловом ударе), вратарь команды, владеющей мячом, быстро вводит его в игру. – Каждые 3–4’ минуты игроки в командах меняются. Варианты: – Игра 4 × 4 с дополнительными игроками, которые играют за свою команду (только в одно касание).	

Специальное интервальное упражнение	Организация: – 3 группы в обозначенных квадратах. – Квадрат А: Нападающие. - Квадрат В: Защитники. Квадрат С: - Полузащитники. – Фишки расставлены согласно указанным расстояниям. – Повторений: 3–4. – Серий: 1–2. – Отдых: активный 1' – 1'30" между повторениями. Между сериями: 8–10'. – Интенсивность усилия: максимальная (ЧСС 180 и выше). Процесс: – В пределах каждого квадрата, играют 4 × 2 в одно касание. По сигналу тренера, шесть игроков начинают интенсивный бег: – А: 10 м – возвращение, затем 20 м, затем 30 м (120 м). – В: 20 м – возвращение, затем 40 м (120 м). – С: 60 м – возвращение (120 м). Два игрока, финишировавших позже всех в своей шестерке, играют в роли отбирающих в квадрате 4 × 2.	
Упражнение с завершением	Организация: – 6 игроков, 2 игрока на каждой стороне 16 м линии. – Фишки установлены в 20 м от ворот для слалома. – Продолжительность усилия: 30" – 45", повторяемых 3–4 раза. – Серий: 2–3. – Отдых: 1'30" – 2' между повторениями, 8–10' между сериями. – Интенсивность усилия: максимальная (ЧСС 180 и выше). Процесс: – Первые два игрока А бегут к краю штрафной площади, выполняют слалом и наносят удар в ворота после приема мяча от игрока С, 2 – 3 раза подряд. – После последнего удара игрок А	

	занимает позицию игрока С, который занимает позицию игрока В, а тот в свою очередь начинает выполнение упражнения. Варианты: – Игроки должны варьировать траектории передач и ударов (с лёта, с полулёта). – Игроки должны бежать с мячом	
Упражнение 1 × 1	Организация: – 6 игроков + вратари; 3 желтых защитника, 3 синих нападающих. – Продолжительность усилия: 40'' – 1' (по решению тренера). – Повторений: 3–5. – Серий: 1–2. – Отдых: 2' – 2'30'' между повторениями, 10' между сериями. – Интенсивность усилия: максимальная (ЧСС 180 или выше). Процесс: – Синий нападающий А, выходящий из центра, стремиться забить мяч в ворота, не смотря на дуэль 1 × 1 с желтым защитником А. Если он потеряет мяч или забьет его в ворота, то возвращается в центр и берет новый мяч. Он также может использовать комбинацию 1–2 с партнерами, расположенными на краях игровой зоны. После завершения установленного времени два игрока А занимают позиции на краях игровой зоны и играют в роли поддерживающих игроков, а игроки В приступают к выполнению упражнения.	
Игра 2 × 2 с поддерживающими игроками	Организация: – 2 команды по 4 игрока + 2 вратаря. – Размеченная игровая зона (25 × 20 м), 2 больших ворот. – Продолжительность усилия: 1'30'' – 2' (по решению тренера). – Повторений: 3–5. – Серий: 1–2.	

	– Отдых: 1'30"– 2' между повторениями, 8–10' между сериями. – Интенсивность: максимальная (ЧСС 180 и выше) Процесс: – Игра 2 × 2 с поддерживающими игроками, которые имеют только одно касание. – Игра без ограничений, игроки стремятся забить мяч как можно быстрее. – Вратарям разрешается выполнять максимум 2 касания. – Когда мяч выходит из игры, вратарь возобновляет игру. – Игроки меняются каждые 1'30" – 2'. Тренер руководит игрой.	

Упражнения на развитие ловкости

Общее координационное упражнение	Организация: – 3–6 игроков на каждой станции. – Полоса размечена шестами, обручами, фишками + мячи. – Продолжительность: 5–6'. – Серий: 1–2. Процесс: – Каждый игрок проходит полосу в различном темпе. 1. Различные прыжки (вперед, спиной, боком). 2. Прыжки на одной ноге (поочередно правой/левой) в обручи (варьирование высоты прыжков). 3. Игроки подбирают мяч и обводят фишки (варьирование контактной поверхности: внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, подошвой, правой/левой ногой). 4. Игроки жонглируют в движении и оставляют мяч там, где они его подбирали, а затем бегом спиной возвращаются на стартовую позицию 1. Варианты: – Упражнение может выполняться двумя игроками; игрок А завершает цикл, а игрок В копирует темп заданный им.	
Управление мячом (сила удара, ритм)	Организация: – 3–6 игроков на станции. – Расстояние между фишками должно варьироваться. – Продолжительность: 3–4'. – Серий: 1–2. Процесс: – Каждый игрок выполняет слаломный проход с мячом между фишками, варьируя контакты с мячом при каждом выполнении. После обводки фишек игрок выполняет в меру сильную передачу своему партнеру. Пример: – 3 контакта внутренней стороной правой стопы, 3 контакта внешней частью подъема правой стопы, затем 2 и 1, далее тоже левой	

	ногой. – Внутренней стороной правой и левой стопы 3, 2 и 1 контакт. – И т.п. Темп прохождения цикла может быть увеличен.	
Координационное упражнение (быстрота и своевременность)	Организация: – 3–6 игроков на станции. – Ворота, разделенные на три пронумерованные зоны. – Продолжительность: 3–4'. – Серий: 1–2. Дистанция курса и расстояние подачи должны меняться. Процесс: – Синий игрок А быстро ведет мяч за фишку и выполняет подачу своему партнеру В, который стартует одновременно с ним, перепрыгивает через барьеры и стремится точным ударом завершить атаку. Перед нанесением удара тренер задает цель: А/В/ С. – Желтый игрок стартует одновременно с синим игроком В, оббегает фишки, а затем стремится помешать синему игроку, нанести точный завершающий удар.	
Координационное упражнение (реагирование и завершение)	Организация: – 3–6 игроков на станции и вратарь. – 5 игроков расположены с мячами на краях штрафной площади. – Продолжительность: 3–4'. – Серий: 1–2. Процесс: – Игрок А (который выполняет упражнение) находится в центре игровой зоны. Он стремится, как можно быстрее, выполнять завершающие удары (первым касанием, после приема, с лёта, головой и т. п.). Мяч посылается ему по различным траекториям (и также руками), одним из игроков на краях площади. После 15–20'' выполнения, игрок в центре меняется. – Упражнение может выполняться игроками в числовой последовательности или по указанию тренера.	