

В.П. Губа, А.В. Лексаков

ОРГАНИЗАЦИЯ
УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА
ФУТБОЛИСТОВ
РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА
И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Учебник



Москва 2012

УДК 796/799

ББК 75.578

Г93

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.К. БАЛЬСЕВИЧ, доктор биологических наук,
профессор Российского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма,
член-корреспондент Российской академии образования;

А.И. ШАМАРДИН, доктор педагогических наук,
профессор Волгоградского государственного
университета физической культуры;

Л.В. СЛУЦКИЙ, кандидат педагогических наук,
главный тренер ФК ЦСКА.

Губа В.П., Лексаков А.В.

Г93

Организация учебно-тренировочного процесса футболистов
различного возраста и подготовленности: учебное пособие /
В.П. Губа, А.В. Лексаков – М. : Советский спорт, 2012. –
176 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0610-3

Учебное пособие содержит материалы различных видов подготовки футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделено повышению уровня технико-тактической подготовки футболистов, а также развитию физических и координационных способностей, составляющих основу мастерства. В учебном пособии представлены общие понятия о контрольных испытаниях и методиках оценки физической и технико-тактической подготовленности спортсменов различной квалификации. Рассматриваются вопросы, посвященные педагогическому контролю в организации учебно-тренировочного процесса футболистов, рассмотрены различные его виды и составляющие элементы в системе всего комплексного контроля. Приведена краткосрочная экспериментальная программа тренировки как во время подготовительного периода, так и всего тренировочного сбора с целью совершенствования физической подготовленности игроков различного амплуа.

Данное пособие рассчитано на тренеров по футболу, работающих и со спортсменами групп спортивного совершенствования в СДЮСШОР, и с командами мастеров. Вместе с тем оно окажет несомненную помощь в работе преподавателям физического воспитания средних специальных и высших учебных заведений, в программе физической подготовки которых серьезное внимание уделяется спортивным играм.

УДК 796/799

ББК 75.578

© Губа В.П., Лексаков А.В., 2012

© Оформление. ОАО «Издательство
"Советский спорт"», 2012

ISBN 978-5-9718-0610-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

На современном этапе развития футбола в России все отчетливее ощущается острая необходимость повышения требований к всесторонней подготовленности спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей, знание и учет которых во многом детерминируют специфику всего тренировочного процесса и способствуют разработке оптимальной методики учебно-тренировочных занятий, повышая их эффективность.

Рассматриваемые в учебном пособии проблемы являются важным звеном в системе многолетней подготовки футболистов, становясь объектом внимания ученых и специалистов различных областей знаний: педагогов, тренеров, врачей, психологов, что обусловлено широкой многогранностью современного футбола.

Базовые знания, необходимые сегодня специалисту, работающему с командой, и дальнейшее их систематическое пополнение – залог успеха тренируемого коллектива. Гарантией этого успеха должна являться обоснованная на фундаментальной научной теории идея с четкой системой подготовки, а не расчет на «гениальность» исполнителей, в чем все уже не раз убедились на практике. Более того, на передний план должны быть выдвинуты эффективно продуманная инновация и оптимизация, которые в большинстве своем только в единстве способны вывести тренируемый коллектив на запланированный высокий результат.

Кандидат педагогических наук,
профессор, почетный президент
Российского футбольного союза

КОЛОСКОВ Вячеслав Иванович

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЭТАПА РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА	7
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	13
2.1. Основные положения принципов обучения и тренировки футболистов	13
2.2. Характеристика принципов обучения футболистов	13
2.3. Характеристика принципов спортивной тренировки футболистов	14
2.4. Характеристика принципов управления процессом тренировки футболистов	27
ГЛАВА 3. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	33
3.1. Основные положения обучения и тренировки футболистов	33
3.2. Цели и задачи обучения и тренировки футболистов	34
3.3. Средства обучения и тренировки футболистов	35

3.4. Основные типы занятий при обучении и тренировке футболистов	43
3.5. Методы обучения футболистов	46
3.6. Теоретическая подготовка футболистов	92
3.7. Психологическая подготовка футболистов	97
3.8. Воспитательная работа в футбольных командах	100
ГЛАВА 4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	102
4.1. Сопряженный метод тренировки футболистов	102
4.2. Метод игровой (интегральной) подготовки футболистов	103
4.3. Метод «ударной» тренировки футболистов	103
ГЛАВА 5. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	108
5.1. Перспективное планирование тренировки футболистов	108
5.2. Текущее (годовое) планирование тренировки футболистов	115
5.3. Оперативное планирование тренировки	136
ГЛАВА 6. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	160
6.1. Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов	162
6.2. Указания к педагогическому контролю футболистов	166
6.3. Указания по врачебному контролю футболистов	168
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	169

Учебное издание

ГУБА Владимир Петрович
ЛЕКСАКОВ Андрей Владимирович

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Учебное пособие

Художник *Е.А. Ильин*

Подписано в печать 23.09.12. Формат 60×90^{1/16}.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 11,0. Уч.-изд. л. 11,6. Тираж 1500 экз.

Изд. № 1702. Заказ № 3965.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»

ООО «Ваш полиграфический партнер».

127238, Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.