

**муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
г. Вязьмы Смоленской области**

**Тема:**

**«Как отличить хорошего тренера от плохого?»**

**Тренер-преподаватель  
Чубаров Алексей Викторович**

**Вязьма  
2017**

---

Есть мнение, что тренера не выбирают – выбирает сам тренер. Но не все так однозначно. Если у вас как у родителя нет навязчивой идеи одеть ребенка в форму с эмблемой вполне конкретной спортшколы, имеет смысл все-таки «побродить по базару» и проверить разные варианты. В конце концов, вы ведь хотите приобщить своего ребенка к спорту, а не принести его этому спорту в жертву? Тогда давайте выбирать тренера. Схема исследования не так уж сложна, однако отнестись к этому процессу стоит вдумчиво – игра стоит свеч.

**Совет первый:** сходите на тренировку как в разведку ...

Прежде чем приводить своего ребенка в группу начальной подготовки, не поленитесь – поиграйте в шпионов. Нанесите визит на занятия к тренеру, который обучает ребят интересующего вас возраста. Приходить лучше без ребенка, так сказать, инкогнито.

Дальше включите весь свой запас наблюдательности. Посмотрите, как проводится тренировка: прежде всего обратите внимание на настроение детей. Всегда бросается в глаза, занимаются ли ребята с удовольствием, или наоборот – напряженно. Хороший тренер всегда позаботится о создании позитивной атмосферы. Позитив в данном случае не должен выражаться в шуме, гаме и дыме коромыслом. Просто должна ощущаться доброжелательная рабочая обстановка, в которой у детей, что называется, «горят глаза». Бойтесь тренерского сюсюкания с воспитанниками, однако еще более опасайтесь хождения детей «по струнке». Дисциплина и муштра – отнюдь не одно и то же, и смешение этих понятий применительно к детскому спорту серьезно воздействует на психику юных спортсменов. Оцените ритм занятий: у хорошего тренера они всегда проходят в резвом темпе, однако упражнения обязательно перемежаются расслабляющими играми или эмоциональными эстафетами. Еще один факт в пользу наставника – если детям предлагается максимальное разнообразие упражнений: чем больше смены восприятия в ходе занятий – тем лучше.

Помните важнейшую истину: детский тренер – в первую очередь педагог, во вторую – методист. Поэтому проследите за манерой общения объекта ваших наблюдений с ребятами. Кричащий тренер – это не беда. Более того, зычный голос для интенсивных занятий в группе – даже благо. Другое дело, что и как кричится. Если преподаватель пытается (вольно или невольно) унижать своих воспитанников, а тем более поливать их бранью – бегите из этой школы, куда глаза глядят. Не слушайте бредней так называемых «специалистов», которые будут уверять вас, что без русского мата в спорте никак не обойтись. Все это чушь – не только обходятся, но и чемпионов готовят. Если только тренер – хороший, и он действительно пригоден для работы с детьми. Кстати, в западных странах для того, чтобы трудиться в детских спортивных школах, необходима специальная лицензия. У нас к этому вопросу пока относятся довольно легкомысленно – не у всех есть даже соответствующее образование. Что еще? Разумеется, не упустите из виду внешний вид тренера. Подтянутость и аккуратность в одежде – почти всегда гарантия серьезного и уважительного отношения к своей работе. Значит, можно продолжать знакомство.

**Совет второй:** поговорите с людьми ...

Систематизировав свои первые визуальные впечатления, продолжайте исследование с помощью «опроса общественного мнения». Поговорите с родителями детей, которые занимаются у этого тренера давно. Не ограничивайте свой круг общения только мамами или только отцами – первые обычно весьма образно описывают человеческие качества воспитателя и обильно снабжают свои рассказы конкретными ситуациями из жизни. Зато папы обстоятельно оценят профессионализм наставника в плане методики тренировок и его дальновидность в ходе соревновательного процесса.

Попытайтесь собрать на потенциального гуру для вашего ребенка своеобразное досье. Уточняйте, пунктуален ли он, часто ли шутит, умеет ли разумно сочетать политику «кнута и пряника», быстро ли запоминает имена новых воспитанников – все это идет в плюс претенденту. Если тренер способен пожалеть и поддержать воспитанника – даже в ситуации, когда на фоне коллектива проблема одного занимающегося не столь заметна, – это добрый знак. Бывает, увы, и обратное: для «сенсея» все юные спортсмены – лишь рабочий материал, а на такие мелочи, как ранимые детские души, он обращать внимание просто не привык.

Обязательно попробуйте разговаривать и самих детей – что они думают о своем тренере? Устами младенца как источником информации воспользоваться в данном контексте очень даже уместно.

---

Детские мнения необычайно лаконичны и точны в формулировках. Приходилось слышать от ребят характеристики воспитателя в широчайшем диапазоне – от «злой, как бандит» до «он нас сам боится». Что ж? Подшейте и эти реплики к вашему досье – пригодятся.

Поинтересуйтесь также послужным списком тренера, то есть результатами выступления его воспитанников в соревнованиях. Однако помните, что результаты турниров – отнюдь не главный критерий оценки уровня специалиста по детскому спорту, особенно для командных видов типа футбола или хоккея. В крупных школах, где ведется жесткий отбор наиболее одаренных детей, тренер способен давать результат подчас исключительно на первичных способностях своих учеников. Более того, там, где результат детских соревнований ставится во главу угла, и сам отбор ведется главным образом по физическим параметрам. Научно доказано, что в ранних возрастах физически сильные и рослые дети обязательно обыграют талантливых и обученных, но более слабых на данный момент сверстников. Поэтому все тренерские победы и регалии с самыми юными спортсменами – условность. Несколько иная ситуация в индивидуальных видах спорта: там результат состязаний может считаться более объективной характеристикой тренерского мастерства. Но все равно – относитесь к этой статистике с осторожностью, чтобы не стать жертвой заблуждения.

**Совет третий:** пообщайтесь с самим тренером ...

А теперь – к субъективным впечатлениям. Чтобы дополнить портрет возможного спортивного руководителя для вашего ребенка, необходим разговор с тренером. Это – один из важнейших тестов на профпригодность. Для начала оцените первую реакцию собеседника на ваши вопросы: если отвечает с раздражением, подчеркнута холодно или невежливо – скорее всего, в процессе занятий будут проблемы и у ребенка.

Постарайтесь намеренно затянуть разговор – не слишком навязчиво, но обстоятельно расспросите наставника об условиях приема в школу, режиме тренировок и критериях отбора. Поделитесь какой-нибудь проблемой, связанной с вашим ребенком – например, пожалуйтесь на то, что он не высыпается или плохо ест. Очень важно, как тренер поведет себя в данной ситуации – постарается дать какие-то рекомендации или ограничится формальной ответной репликой. Помните: если объекту вашего теста интересна его работа, он обязательно попытается вникнуть в суть ситуации, связанной с приходом в его группу нового спортсмена. Даже если наш герой (гипотетический «хороший тренер») торопится, он объяснит это вам максимально тактично. Вообще уважительное отношение к родителям воспитанников – верный признак того, что в поиске хорошего тренера вы на верном пути.

### **Сухой остаток**

Итак, подведем итоги. Собираемый образ хорошего детского тренера выглядит примерно следующим образом. Подтянутый и пунктуальный, вежливый, но не заискивающий, он любит свою работу и пользуется ответной любовью детей. Его тренировочный режим интенсивен, но не утомителен, упражнения – разнообразны, он – настоящий хозяин на спортивной площадке и всегда контролирует ситуацию, не забывая ни пожуричь, ни похвалить своих питомцев. Он умеет общаться с детьми так, чтобы его слышали и понимали, однако никогда не позволит себе хамства и грубости в адрес подопечных. Он умеет создать правильное настроение – как в ходе тренировки, так и на соревнованиях. Он вникает в деликатные моменты, связанные с индивидуальностью детей и содействует решению проблем. И еще – он никогда не пройдет мимо неопрятности воспитанников, явного нарушения правил экипировки или техники безопасности.

Скажете – идеал? Порадую вас: таких тренеров, к счастью, довольно много. Они живут в реальном спортивном мире. Просто не пренебрегайте возможностью их найти. Поиск такого тренера, поверьте, – задача гораздо более важная, чем попадание ребенка в школу с солидной вывеской и славной историей.

### **Как выбрать для ребенка спортивную секцию?**

---

Казалось бы, простой вопрос. Взрослые, ведущие детей заниматься спортом, часто решают его, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако стоит отдавать себе отчет в том, что секцию вы все-таки выбираете для ребенка, а значит, прежде всего ориентироваться на его способности и возможности.

## Территория: метод циркуля

Итак, ваше дитя вылезло из пеленок, бойко затопало ножками и принялось развиваться на глазах. Примерно к 3-4-летнему возрасту начинается первый приступ «родительского зуда» по поводу занятий ребенка спортом. Хочется посоветовать – не спешите. Как и в медицине, в данном случае лучше придерживаться принципа «не навреди». Во-первых, у малышей еще практически невозможно выявить предрасположенность к тому или иному виду спорта. Во-вторых, тренеров, способных к работе с такими крохами, можно пересчитать по пальцам. Бассейнов-лягушатников для самых маленьких днем с огнем не сыщешь (в обычные плавательные школы не берут – рано). Из прочих видов спорта в этом возрасте доступны разве что ушу, айкидо и горные лыжи. Но следует иметь в виду, что все подобные секции – коммерческие, их тоже мало, и находиться они, скорее всего, будут вдали от вашего дома. О территориальном расположении спортивной школы следует сказать особо. Большие расстояния утомительны. И практика показывает, что первыми устают от дальних поездок на тренировку отнюдь не дети – взрослые. Именно со стороны взрослых провоцируются прогулы, а в дальнейшем – отказ от занятий. Сам факт прекращения тренировок – еще не самое страшное. Другое дело, что в оправдание этого факта родители и бабушки нередко выдвигают такие аргументы, что у ребенка в подсознании откладывается: «Спорт не так уж и важен, без него проживем». Прожить можно – спору нет. Однако именно после упомянутых случаев обычно отбивается охота заниматься чем-либо вообще, и тогда ребенок плавно и неуклонно вовлекается в порочный круг «школа – компьютер – улица». Поэтому помните как дважды два – на поездку в спортивную секцию нужно тратить не более 40–50 минут. Если получается больше – поищите другое место, поближе. В противном случае ваше благое стремление к физической культуре принесет элементарный вред. Ведь наряду со спортом в жизни остаются школьные домашние задания, а их выполнение на ночь глядя – не самая радужная перспектива.

Существует незамысловатый, но эффективный метод выбора территории, на которой должна располагаться спортивная секция. Возьмите карту города, отыщите свой дом и поставьте на это место иглу циркуля. Очертите окружность небольшого радиуса – так, чтобы внутри нее уместилось расстояние, преодолеваемое за время в пределах часа – с учетом дорожных пробок, ожиданий автобуса и пересадок в метро. В этом кружочке и ищите место для занятий спортом. Кстати, принцип «нет пророка в своем отечестве» проявляется в выборе секции, увы, довольно часто: порой ребенок постигает азы спортивного мастерства за тридевять земель – притом что отличный дворец спорта, где развивают тот же вид спорта, располагается через две улицы.

## Главный ориентир – индивидуальные особенности

«Человек – единственное существо, которое не хочет быть самим собой», – сказал Альбер Камю. Увы, это данность – мы склонны либо недооценивать, либо переоценивать действительность, и почти никогда не воспринимаем ее адекватно. Еще полбеды, когда такое отношение распространяется на себя, но, как правило, оно переносится и на своего ребенка. Если встает вопрос о занятиях спортом – количество заблуждений родителей вырастает в разы.

Вот скажем, одно из них: ребенок слаб здоровьем – значит, спорт не для нас. Знакомо? Спорт в данном случае воспринимается как источник нагрузок, которые подвергают опасности и без того уязвимый организм. Основания для такой позиции – плохая кардиограмма, например, заболевания органов дыхания, частый травматизм... Но не все так однозначно. Единственная серьезная причина исключить спорт из повседневности – инвалидность (и то с оговорками). Все остальное – сигнал к тому, чтобы поискать вид спорта, подходящий конкретному ребенку. Скажем, проблемы с давлением и сосудами – повод держаться подальше от единоборств, но шанс заняться волейболом или горными лыжами. Бронхиальная астма подразумевает отказ от беговых нагрузок, но вполне допускает водные виды, различные типы борьбы и автоспорт. Здесь важно понять, что в своей осторожности взрослые должны знать меру. Все знаменитые чемпионы-рекордсмены – это отнюдь не богатыри от рождения, а наоборот – в большинстве своем люди, преодолевшие детские недуги и в чем-то нарушившие рекомендации врачей-перестраховщиков.

Чем же руководствоваться в стремлении выбрать для ребенка спортивную секцию? Прежде всего –

его индивидуальными особенностями, а не личным «болельщицким» интересом. Попробуйте оценить ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но этот выбор – пальцем в небо. Глобальная же задача – максимально использовать детские природные данные. Вот, например, у ребенка лишний вес, а его тащат в секцию футбола – дескать, заодно похудеет. Неверное решение. В футболе важны подвижность и координированность, а конституция этого ребенка – гарантия того, что тренировочный процесс для него превратится в сплошное унижение. Разумеется, все это может привести к неприятию спорта вообще. Полным детям гораздо больше подойдут плавание, дзюдо, некоторые разновидности легкой атлетики или хоккей – это, кстати, тот самый игровой вид спорта, в котором изрядный вес даже приветствуется.

Далее – рост. Не секрет, что высокие люди особо ценятся в таких играх, как баскетбол и волейбол. Длина тела в сантиметрах – настолько важный для этих игр фактор, что тренеры готовы простить потенциальным воспитанникам и некоторую медлительность, и посредственную координацию движений. Так что если ваш ребенок хорошо растет – обратите внимание в первую очередь на «паркетные» виды спорта. Кроме того, исходя из роста родителей, можно спрогнозировать и будущие габариты ребенка – у высоких взрослых и дитя достигает приличных показателей – это почти «железное» правило. Кстати, бывают случаи, когда высокий рост становится помехой для занятий. В спортивной гимнастике, например, долговязых не любят, считая их нескладными и бесперспективными. Что касается футбола и хоккея, то здесь есть достаточно жесткие критерии: скорость, ловкость, резкость. Скорость – это единственное качество, которое невозможно «привить» – она дается от природы, и увеличить ее в ходе тренировок можно лишь на 10% – научно доказано. Поэтому, как бы ни хотелось удовлетворить свои родительские амбиции, заняв чадо самой популярной в мире игрой, вряд ли стоит мучить флегматичного парня заведомо бесполезным процессом. Присмотритесь: возможно, он будущий чемпион мира по боулингу – есть ведь и такие секции.

### Немного об эмоциях

При выборе спортивной секции крайне важно учесть темперамент вашего ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом в том числе и для того, чтобы направить в организованное русло безумную энергию малыша – бьющую через край и все сметающую на своем пути. Желание вполне оправданное, однако не забывайте вот о чем.

Импульсивные, эмоциональные дети крайне тяжело адаптируются к индивидуальным видам спорта – таким, где требуются терпение, вдумчивость, старание в повторениях многочисленных монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание... Разумеется, квалифицированный тренер способен частично исправить ситуацию и помочь своему питомцу преодолеть бушующие в юной душе страсти. Но в целом перспективы маленьких экстравертов в «методичных» видах – весьма туманны.

Другое дело – командные игры. Здесь горящие глаза маленьких спортсменов – прекрасное подспорье для развития. Поэтому ментальность – фактор, который нельзя не принимать во внимание. Ну, а коль скоро психика ребенка имеет такое судьбоносное значение, не забывайте, что ваша родительская задача – подобрать для маленького спортсмена наставника, который будет вторгаться в душу ученика осторожно, тактично и с любовью к своему делу.

### Спорт – удовольствие, а не повинность

Подведем итоги. Выбирая спортивную секцию для своего ребенка, помните о том, что глобальная задача – доставить ему будущими занятиями удовольствие, стимулировать желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некоей повинностью.

Выбирая секцию, принимайте во внимание два фактора – личностные качества малыша и удаленность потенциального места тренировок от вашего дома. Не драматизируйте ситуацию по пустякам – не внушайте ребенку смолоду, что для спорта он слишком слаб и болезнен. Ну, а когда выбор сделан, займитесь поиском тренера (о том, как это сделать, читайте в материале «Как отличить хорошего тренера от плохого?»).

---

Мы живем в мире, где модно быть стройным, здоровым и спортивным. Совсем неплохая мода, согласитесь. Приучайте своего ребенка к здоровому образу жизни: для начала просто закаляйте его, а потом дайте возможность найти «свой» вид спорта. Не расстраивайтесь, если для этого придется сменить несколько секций. Ребенок летит на тренировку на крыльях? Значит, выбор сделан. И тогда – работа, работа и еще раз работа. Как сделать спорт частью жизни ребенка?

**Начните** с себя

Физиологи подсчитали, что ребенку необходимо 4–6 часов двигательной активности в день. Как это выглядит на практике? Для физического развития, например, 3–4-летнего ребенка достаточно 1–2 раза в неделю ходить на спортивные занятия и, разумеется, гулять и играть на свежем воздухе. С чего начать? Как это ни банально звучит, начните с себя! У здоровых и спортивных папы и мамы наверняка появятся на свет дети с генетической предрасположенностью к спорту. И даже если они не покажут выдающихся результатов, то хорошее здоровье им будет обеспечено. А это уже, согласитесь, немало. Так что хотите воспитать чемпиона – сами занимайтесь спортом и будьте успешны!

**Режим** есть режим

И вот ваш ребенок серьезно занялся спортом. Детям-спортсменам совершенно необходима моральная поддержка родителей. Вникайте в жизнь секции, ходите на тренировки. Следите за успехами ребенка, подбадривайте его, когда ему тяжело. Если родители не интересуются тем, что происходит в спортивном зале, то высших достижений и стабильного интереса к спорту у ребенка не будет. Очень многое в спортивной карьере ребенка зависит от тренера. Он должен быть требовательным, но не авторитарным. Известны печальные примеры, когда тренеры, делая будущих «звезд», пользовались жесткими и даже жестокими методами. Это недопустимо: в отношениях спортсмена с тренером должно быть доверие. Режим для спортсмена, да и для любого человека, очень важен. Особенно он необходим маленькому человечку, ведущему активный образ жизни. Прежде всего ребенок должен высыпаться. Если занятие было интенсивным, уложите его на полчаса раньше: он устал и уснет без капризов. А вот если «перегуляет» – тогда дело плохо... Уставший и не высыпавшийся ребенок может часто болеть. Послеобеденный сон также желателен, но не делайте из него культа. Если ребенку 5–6 лет, можно не укладывать его в постель, а просто устроить спокойную получасовку. Пусть полежит на диване, и совсем необязательно с закрытыми глазами. А вот отдых и телевизор – вещи несовместимые. Сидя перед экраном, ребенок напряжен и не может расслабиться. Ни в коем случае нельзя дать понять ребенку, что можно пропустить тренировку. Перед тем, как давать ему какие-то упражнения (если, например, вы занимаетесь дома), нужно доходчиво объяснить смысл тренировки. Пока он не поймет, зачем нужна эта конкретная нагрузка, толку все равно не будет. То же самое должен делать тренер. Если он по какой-то причине не объясняет ребенку, для чего то или иное упражнение, родителям надо с ним поговорить. Если тренер отругал своего подопечного, и ребенок обиделся, разберитесь в ситуации. Не стоит сразу принимать сторону ребенка. Если тренер прав, объясните ребенку, что именно малыш сделал не так. Но бывает, что ошибся или не сдержался тренер. Тренеры и учителя – тоже люди и у них есть свои слабости. Справедливые отношения со взрослыми очень важны для ребенка. Поговорите с педагогом и убедите его не общаться с детьми на повышенных тонах. Крайне важно воспитывать в ребенке здоровые амбиции и честолюбие. Спорт и заниженная самооценка – взаимоисключающие понятия. Между прочим, существует и обратная зависимость: спортивная карьера способствует развитию самооценки. Ребенок выиграл турнир, сдал нормативы на кандидата в мастера спорта? Это внушает уважение к себе.

## **Наращивание скорости (физическая подготовка)**

---

Практика футбола показала, что скорость - врождённое качество и почти не поддаётся

---

совершенствованию т.к. основывается на факторах нервной и конституционной природы.

### **Существует три основных типа скорости:**

1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.
2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике - это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.
3. «Реактивная скорость»

В основном, под понятием скорости подразумевают способность передвигаться с большей быстротой. Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать. Но многие считают это невозможным т.к. считают, что медленный человек всегда будет медленным. Но это не совсем так.

Прежде всего, необходимо принимать во внимание, что психологической основой ускорения являются процессы, происходящие в нервной системе - это возбуждение и торможение. Быстрый переход от возбуждения к торможению и наоборот способствует быстрой же консолидации мышечных групп - антагонистов.

Но на скорость влияют и другие факторы: внутреннее состояние, врождённые особенности, способность к долгим тренировкам, психическое состояние, внешние условия.

Чтобы правильно развивать скорость необходимо постараться избавиться от факторов, снижающих её. Первым из этих факторов, является тормозящее действие мышечных групп. Вот почему так необходимо владение техникой движения. Специалисты считают, что прежде чем развивать максимальную скорость, спортсмен должен, как следует отработать свою технику на средней скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения. Здесь полезен бег с ускорением. Секрет скорости заключается в умении выполнять определённое движение в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Чтобы быстро бегать, необходимо научиться быстро ходить, с расслабленными мышцами.

Действительно, скорость передвижения не столько зависит от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты, с которой расслабляются мышцы - антагонисты, переставая быть тормозом в нашем движении. Кроме того, если мышцы не могут расслабляться достаточно быстро, не только снижается скорость движения, но само ускорение действует отрицательно на частично напряжённую связку и может вызвать её разрыв. Жёсткая связка показывает, что спортсмен обладает посредственной способностью к расслаблению.

Стимулы увеличения скорости эффективнее действуют, когда футболист перед упражнениями не испытывает утомления. После разогревания мышц нужно медленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Продолжительное стимулирование должна быть относительно короткой. Упражнения по наращиванию скорости должны длиться столько, сколько времени футболист выдерживает максимальную интенсивность бега. Как только первые симптомы усталости вызывают снижения скорости необходимо оставить этот вид и просто побегать в нормальном темпе. Расстояние, на котором достигается максимальная скорость, после 30 м разбега возрастает с 20 до 45 метров, в зависимости от способностей футболиста.

Методом наращивания скорости считается повторение. Между забегами должно выделяться время на отдых, в котором футболист полностью восстанавливает свои силы. Однако это время не должно быть слишком долгим, чтобы возбуждение нервной системы не успело расслабиться. Обычно восстановление сил длится 4-6 минут. При большем числе повторений от 5-10.

Тренировать ускорение необходимо 2 раза в неделю, обычно это во вторник и пятницу.

### **Начальные упражнения по повышению скорости бега.**

Эти упражнения следует применять в начале тренировки после разминки и разогрева мышц.

Бег с подскоками. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.

1. вариант: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.
2. вариант: Попеременный подъём на возвышение то с одной, то с другой ноги. Например, на стул.

Бег на месте с упором руками в стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии.

Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх на ту же высоту. Упражнение следует выполнять, используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.

Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняется вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом!!!!

Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость.

Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия, постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.

### Техника передвижения

- Беговые упражнения.
1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд.
  2. Бег с высоким подниманием бедра
  3. Семенящий бег
  4. «Олений бег»
  5. Бег с захлёстыванием голени.
  6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

- Беговые упражнения с изменением скорости.
1. Бег с коротким и длинным шагом.
  2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
  3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
  4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
  5. Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.
  6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

- Старты из статических исходных положений.
1. Старт из положения, сидя, полу приседа, лёжа.
  2. Старт из положения «упор руками»
  3. Старт из положения «спиной вперёд»
  4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

- Старты из динамических исходных положений.
1. Старт после ходьбы в глубоком приседе.
  2. Старт после 100 прыжков на скакалке.
  3. Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.
  4. Старт из положения «ходьбы в приседе боком»
  5. Старт после кувырков вперёд, назад и т.д.

- Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.
1. Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.

2. Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлестыванием голени.
3. Старт после бега с крестным и приставным шагом.
4. Старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.
5. Старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодоление препятствий

1. Бег с огибанием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствий расставленных на одной линии.
2. Тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно.
3. Тоже самое, только спиной в перёд
4. Бег с имитацией удара головой после огибания каждого препятствия
5. Бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг)

Беговые упражнения с различными задачами.

1. бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движений подката, выбивания мяча, ложных движений
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на ногах с бегом.
4. Бег с различным положением рук: руки за спину, за голову.
5. Бег с преодолением сопротивления партнёра
6. Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Беговые упражнения в гору и с горы

1. Бег в максимальном темпе в ГРУ, по пересечённой местности.
2. Бег в максимальном темпе в гору, руки за спину, руки на грудь.
3. Бег в гору спиной вперёд, правым и левым боком.
4. Бег с горы с преодолением препятствий, поворотами, остановками, ускорениями.

Беговые упражнения на развитие выносливости.

Футбол состоит из различных единоборств игроков за мяч по этому следует уделять внимание на следующие моменты:

- 1 В основе футбола лежат рывки на короткие дистанции, поэтому длина пробега без мяча составляет примерно 20 метров.
- 2 Тренировка быстроты приносит положительный результат только тогда, когда футболист выкладывается полностью, поэтому следует проводить разминку.
- 3 Если футболист устал, тренировка быстроты не приведёт к успеху
- 4 Во время тренировки быстроты очень важное значение имеет точное дозирование нагрузки и распределение времени отдыха. При нагрузках от 3-6 секунд, отдых составляет 1 минуту.

Эти упражнения необходимо выполнять в парах для повышения мастерства в поединках.

Быстрый бег, элементы соревнования с партнёром.

Сооружаются две параллельно расположенные беговые дорожки, которые разбиваются на следующие дистанции: 5м от начала дорожки предназначены для бега трусцой, следующие 20 метров для быстрого бега, последние 15-20 метров для уменьшения скорости.

Спринт - бег трусцой - спринт.

Все игроки начинают старт с бега трусцой, на отметке в 10 м по сигналу тренера переходят на спринт. После чего возвращаются к старту для повторения. Дистанция спринта чередуется 15, 7 и 10 м.

Спринт с изменением направления.

Через 10-15 минут Бега трусцой игроки переходят к спринту, изменяя направления движения в разные

---

стороны.

Спринт из различных позиций.  
Спринтерский забег на расстояние 12 м, совершается из различных позиций: из положения сидя, лёжа.

Толкание.

Два игрока с прижатыми руками и слегка расставленными врозь ногами стоят боком друг к другу. По сигналу игроки начинают толкать друг друга, кто первый сойдёт с места, проигрывает.

Выталкивание.

Игроки бегут рядом и пытаются за счёт выталкивания вытеснить соперника с беговой дорожки.

## Хочу, чтобы мой ребенок занимался спортом!

---

Ребенок, занимающийся спортом – мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитания профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремится помочь своему ребенку стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком. Живой интерес к возможным путям в мир спорта у родителей обычно просыпается, когда ребенку исполнилось 6–8 лет. Принято считать, что именно в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к первичным навыкам в любой деятельности. К этому моменту, кроме того, наиболее очевидным становятся индивидуальные особенности ребенка: подвижный или медлительный, внимательный или рассеянный, старательный или с ленцой. Все родители, желающие приобщить детей к спорту, как правило, руководствуются своими представлениями о том, что может для ребенка быть полезным и подходящим. А еще – собственным вкусом. Но здесь далеко не так все просто. О существовании некоторых нюансов в каждом из видов спорта взрослые подчас просто не подозревают, и выбор правильного направления может стать настоящей проблемой. Но в любом случае первое, с чем обычно определяются родители, – вид спорта. Попробуем разобраться, с какой стороны лучше подойти к этому вопросу.

### Футбол

Самый популярный и самый востребованный вид спорта в широких родительских массах. Не мудрено – доступность к занятиям и пониманию этой игры весьма велика. Однако существует и сугубо практическая сторона целесообразности занятий футболом. Спортивные методисты отмечают, что футбол, особенно в раннем детстве, лучше, чем какой-либо другой вид развивает координацию и точность движений, хорошо формирует моторику ребенка – причем это касается не только мальчиков, но и девочек. Эксперименты, проводившиеся в московских общеобразовательных школах, убедительно доказали положительное влияние футбола на физическое воспитание детей. В частности, даже отстававшие от своих сверстниц в развитии девочки после полугода занятий футболом перестали испытывать затруднения в освоении программы по физкультуре, и даже более того – стали превосходить «обычных» девочек. А про мальчишек и говорить нечего – они всегда занимаются игрой в мяч с удовольствием и интересом. Если вы захотели научить ребенка футболу, то прежде всего определитесь, какой уровень занятий вам подходит. Присмотритесь, как ребенок двигается во время прогулок: просто бежит, пиная мяч ногой, или пытается работать с мячом, изменять направления движения. Способности к футболу в этом возрасте заметить непросто, но кое-какие задатки все же видны. В частности, если мальчик в ходе игры старается поскорей избавиться от мяча, норовя его отбить от себя подальше – этот факт не в пользу футбольного будущего, но если мячом дорожит, старается больше общаться с ним – можно подумать о развитии футбольных навыков. О выборе места занятий следует сказать особо: не закидывайтесь на громких вывесках футбольных школ. Безумная конкуренция и психологический прессинг, в рамках которых ребенок существует в так называемых «элитных» школах, нередко навсегда отбивает охоту у мальчика заниматься уже в раннем

возрасте. Многие перспективные ребята теряются для футбола именно на этой стадии. Поэтому оптимальный выбор для старта – небольшая футбольная школа вблизи дома. И пусть мальчишка тренируется с хорошим настроением – это важно! В дальнейшем, если парень будет собой что-то представлять, он все равно окажется в более серьезной команде.

### Единоборства

Весьма популярное у родителей стремление – сделать ребенка сильным, научиться давать сдачи и ничего не бояться. Занятия различными единоборствами в связи с этим видятся многим универсальным средством для воспитания перечисленных качеств. Есть единоборства, построенные на ударной технике – бокс, каратэ, кунг-фу и др., а есть виды, основанные на силе и ловкости – различные виды борьбы. Разумеется, во всех единоборствах существует масса уникальных для каждой разновидности деталей – психологических, философских, интеллектуальных и социальных. Это предмет особого разговора, а мы начнем с самого простого. Борьба – замечательный вид спорта с точки зрения воспитания настоящей стойкости и силы духа. Тренеры по борьбе отмечают, что, в отличие от того же футбола, где для высоких достижений необходимо быть «Богом поцелованным», занятия борьбой не требуют особого таланта. Нужен характер. И, если он будет, то парень будет бороться. Однако бежать сломя голову отдавать ребенка в секцию борьбы не стоит. Этот спорт не терпит спешки, и 6–8 лет – точно не тот возраст, когда «пора начинать». Тренеры рекомендуют следующую схему: для начала – плавание (для развития дыхания и приведения мышц в надлежащий тонус), затем – годик-другой позаниматься игровыми видами спорта типа футбола или баскетбола (для развития координации и первичной выносливости), и лишь в 11–12 лет приходиться в борцовский зал. Так начинают потенциальные чемпионы. Аналогичный алгоритм рекомендован и юным боксерам. Бокс – не для маленьких детей, это следует заучить как дважды два.

### Теперь о восточных единоборствах.

Родителям, насмотревшимся боевиков с участием Джеки Чана и Жана-Клода Ван Дама, следует помнить: ваш ребенок станет таким, и даже лучше, если вы не будете форсировать развитие событий. Дзюдо, каратэ, кунг-фу и таэквондо в детском возрасте – это не бой, а скорее гимнастика. К технике боя как такового в этих видах переходят позднее. Есть, правда, и исключения из этого правила: некоторые школы каратэ обучают ударной технике «с молодых ногтей». Но задумайтесь, надо ли вам это? Следует помнить, что восточные единоборства – это особый стиль жизни, в котором тренер (он же сэнсэй, учитель и т.п.) – царь и бог, непререкаемый авторитет, и «упасть ему в ноги» – вещь вполне естественная; индивидуальность ребенка в данном случае вторична. Отдавая ребенка в секцию того же каратэ в возрасте начальной школы, вы рискуете получить для своего чада определенный надлом психики, который в дальнейшем может вообще поставить крест на занятиях спортом. Поэтому, если уж вас интересует гибкость и ловкость ребенка (а именно этим в основном занимаются с детьми «восточники» первое время), то рекомендуется присмотреться повнимательнее к секциям гимнастики и акробатики или же просто общефизической подготовки. К искусству ведения боя вы вернетесь еще успеете.

### Теннис

Очень модный и тоже по-своему специфичный вид спорта. Его нюансы – тема для отдельного разговора. А в общем и целом эта игра – универсальное средство для воспитания гармонично развитого и активного ребенка. Не удивляетесь – в раннем возрасте рекомендуем теннис прежде всего девочкам. Они лучше «хватают» суть тренировочных упражнений, быстрее начинают получать удовольствие от процесса и, соответственно, довольно скоро начинают прогрессировать. С мальчишками все иначе. Если вы хотите вырастить теннисиста – начать лучше... с футбола. Общеизвестно, что из футболистов получаются великолепные теннисисты. Футбол приводит в нужный тонус ноги, улучшает реакцию. Ноги – основа хорошей игры в теннис. Классические теннисные тренировки первое время для мальчиков нередко оказываются скучны, а вот после перехода из другого игрового вида впечатления меняются. Футбол – лучший «репетитор» для предстоящей теннисной карьеры. Баскетбол, волейбол – тоже годятся. А еще – некоторые тренеры утверждают, что для хорошей игры в теннис полезно

играть... в шахматы. Игровое мышление – схоже. Верите? Обязательно учитывайте характер ребенка. Теннис – индивидуальный вид спорта, но если ваш отпрыск – выраженный индивидуалист, не упускайте из виду тот факт, что первое время в теннисных секциях дети в любом случае занимаются в группах. И поэтому умение ладить с другими, умение анализировать чужие ошибки и подмечать полезные качества товарищей тоже придется выработать.

### Фигурное

### катание

Традиционно востребованный в наших краях вид спорта. Красивый, эстетичный, романтичный, и в то же время сложный, волевой, травмоопасный. Заниматься фигурным катанием родители отдают ребенка нередко в силу довольно прозаических обстоятельств – по рекомендациям врачей. Дети, часто болеющие в раннем детстве простудными заболеваниями, как показывает практика, очень успешно справляются со своей проблемой в результате тренировок на льду – организм закаляется. Поэтому выбор в пользу фигурного катания – это еще и разновидность профилактики ОРВИ. Всем ли рекомендуется? Отнюдь.

Набор в школы фигурного катания ведется с 4–5 лет. В этом возрасте для того, чтобы быть отобранным в группу для занятий, необходимо показать зачатки пластики, хореографические способности, гибкость и, что самое «ужасное» – умение слушать тренера. Что из этого следует? Что фигурное катание на ранней стадии – это почти исключительно «девчачий» вид спорта. Девчонки, которые развиваются быстрее представителей сильного пола пятилетнего возраста, к этому моменту уже демонстрируют недюжинные способности к танцевальным движениям и умению их повторять за педагогом. Большинство мальчиков, приходящих «на отбор», либо откровенные увальни, либо слишком еще малы для понимания сути происходящего. Поэтому не торопитесь и постарайтесь спрогнозировать «правильное» время начала занятий этим нелегким спортом. И главное – если ваш ребенок явно не блещет подвижностью и координацией – не отчаивайтесь: существуют другие виды спорта, которые ему обязательно подойдут. И об этом мы еще поговорим.

### Вместо заключения

Видов спорта – огромное количество. Мы затронули лишь малую часть того огромного и увлекательного мира, в который ребенок может войти с помощью родителей, получив от этого действия ощутимый импульс для содержательной и успешной жизни. Мы обязательно поговорим в подробностях и об упомянутых, и о многих других видах спорта, занятия которыми помогут вашему любимому человечку приобрести здоровье и стать полноценной личностью.

Выражая желание приобщить ребенка к спорту, помните о главном: эффективность занятий обуславливается не столько правильным выбором вида спорта и места занятий, сколько правильным выбором тренера. Детский тренер – это прежде всего человек и педагог. Поэтому не пожалейте времени – поездите по спортивным клубам и школам и присмотритесь к тренерам. Наведите справки. Понаблюдайте. Если вы передадите свое дитя в хорошие руки, ребенок это обязательно оценит.

### Утренняя зарядка (разминка)

Попробуйте на себе рекомендуемую утреннюю зарядку и если она для Вас будет приемлема – посоветуйте ее юному спортсмену.

#### Утренняя зарядка (разминка)

Она должна занимать не более 10-15 минут. Итак, встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

1. Вращение головой. Глаза закрыты. Прodelайте 10 вращений, а затем, не открывая глаз, быстро встаньте на носки, сдвиньте при этом ноги вместе. Руки нужно вытянуть вверх и ладони соединить. В таком положении нужно вытянуть простоять 10-15 секунд, стараясь сохранить при этом полное равновесие. После этого проделайте вращение головой в другую сторону.
2. Круговое движение плеч. Сначала вращение вперед – 5 раз и столько же назад. Потом одновременное

вращение, но правое плечо двигается вперед, а левое назад. Через пять кругов поменять направление.

3. Вращение кистями. Вытянуть руки перед собой. Старательно делать полный круг кистями. Локти при этом не должны двигаться. 10 вращений внутрь и столько же наружу.

4. Вращение предплечьями. Делать, постепенно наращивая скорость. По 15 кругов вперед и назад.

5. Постарайтесь соединить локти над головой. Выполнить 3 раза. Сначала это будет затруднительно, но при ежедневной практике успех придет.

6. Хорошо встряхните руки и ноги.

7. Встаньте прямо, широко расставив ноги. Прямые руки разведите в стороны. Медленно начинайте наклон туловища точно влево. Постарайтесь наклониться как можно больше. Замрите в этом положении на 15-20 секунд. То же самое – в правую сторону.

8. Вставьте прямо, ноги на ширине плеч. Руки сложите перед грудью. Плавно начинайте поворот всем корпусом вправо. Ступни ног при этом не должны двигаться. Скрутитесь вправо до максимальной возможности. Голова и глаза тоже должны быть максимально развернуты вправо. Оставайтесь в этом положении 15-20 секунд. Потом, то же самое повторите в левую сторону.

9. Начинайте наклон корпуса вперед, прогибая при этом спину. Взгляд устремлен вверх. Оставайтесь в этой позиции 15-20 секунд.

10. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленно наклоняйте корпус назад. Тело старайтесь держать расслабленным. Оставайтесь так 15-20 секунд.

После этих упражнений отдохните 2-3 минуты. Хорошо встряхните руки и ноги.

11. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед грудью, со сложенными ладонями. Начинайте вращение бедрами. Особое внимание на то, чтобы двигался только таз. Руки, ноги, плечи и голова должны оставаться при этом неподвижными. Сделав 15 кругов, смените направление вращения.

12. Позиция та же. Движение бедер вбок. Тело надо держать, возможно, более расслабленным, слегка перекачиваясь при этом на ребрах ступней. Голова и плечи не должны двигаться.

13. Это же движение выполнять плавно, но мощно, 15-20 раз. Упражнение с бедрами удобно выполнять перед зеркалом, чтобы осуществить контроль за неподвижностью плеч и головы. Расслабленно встряхните руки и ноги.

14. Встаньте на одну ногу (поза Журавля). Вторая поднята и согнута так, чтобы колено было на уровне пояса. Старайтесь стоять прямо, сохраняя равновесие. Вращайте ступню поднятой ноги по 10 раз в каждую сторону. Повторите то же самое с другой ногой.

15. Опять встаньте на одну ногу. Теперь проводите вращение голенью от колена до ступни. Ступня должна быть в жестком «замке»: носок оттянут, но пальцы загнуты на себя. Старайтесь при этом не двигать коленом. Проведите по 10 вращений в каждую сторону, потом поменяйте ногу.

Как видите, упражнения прошли по телу сверху вниз, от головы до ног. Мышцы расслабились. Если Вы внимательно прислушаетесь к своим ощущениям, то почувствуете прилив энергии к телу.

## Растим юного футболиста

### Принимаем решение

Итак, вы хотите, что ваш ребенок занимался футболом. От 6 до 8 лет – лучший возраст для того, чтобы попробовать. Необходимо помнить: главное на первом этапе приобщения к спорту – не отбить у ребенка охоту им заниматься. Поэтому ранее шести лет отрывать его от игрушек – смысла нет, а позже восьми – уже существует риск отстать от сверстников, а следовательно, есть опасность дискомфорта в процессе тренировок. Однако случаи бывают разные, и порой ребята, стартовавшие в футболе в 10–11 лет, в дальнейшем значительно опережают более «ранних» игроков.

### С чего начать?

Во-первых, определимся с уровнем подготовки. При общеобразовательных школах и ЖЭКах существуют футбольные секции «для всех желающих», основная задача которых – организовать досуг детей и улучшить их общефизическое состояние. Если вы не видите у своего ребенка особых

способностей, лучше начать заниматься именно там.

Нередко подобный «мягкий старт» помогает ребенку раскрепоститься, войти в тренировочный ритм и начать прогрессировать. Первое распространенное среди родителей заблуждение: слабый мальчик исправит свои недостатки, если будет тренироваться среди сильных. Это не так. Если парень на фоне остальных детей заведомо отстает и не справляется с предложенными тренером упражнениями, он начинает подвергаться насмешкам, становится своего рода изгоем и в итоге теряет всякое желание заниматься вообще. Поэтому подберите для начала максимально щадящий режим, «свою среду». Другое дело, если мальчик – по-настоящему подвижный и проявляет живой интерес к мячу. Тогда имеет смысл подумать о занятиях в футбольной школе.

### Как выбрать футбольную школу

Второй распространенный среди родителей миф: если рассчитывать на серьезные результаты, необходимо попасть в элитную школу с громкой вывеской – то есть в СДЮШОР при профессиональном клубе премьер-лиги.

На самом деле уровень подготовки детей определяется в первую очередь тренерским мастерством. А оно, это мастерство, даже в авторитетных школах – разное. Среди наставников ведущих детских команд встречаются действительно талантливые педагоги и интересные специалисты. Но есть и недоучки, психопаты, дельцы от детского футбола. Следует иметь в виду, что должность тренера в детской школе при хорошем профессиональном клубе – место по нынешним временам не самое безденежное, особенно в сравнении с аналогичными позициями коллег по другим видам спорта. Поэтому нередко тренерскую ставку в элитных СДЮШОР занимают не «лучшие», а – «свои».

Еще один момент, на который стоит обратить внимание – задачи, которые решает тренер. У клуба с именем и собственная футбольная школа – с соответствующими амбициями. Показателями эффективной работы наставника команды здесь всегда являются результаты матчей. И достигаются эти результаты подчас без оглядки на психику детей, их индивидуальные особенности развития. Прошедшие жесткий отбор ребята, получив заветное место в «самой сильной школе», попадают под мощный психологический прессинг – от них требуют не только соблюдения «недетского» тренировочного режима, но и побед во всех турнирах. Худшие, по мнению тренера, дети отчисляются из команды ежегодно. Возиться там ни кем мне будут – это точно. То, что футбольный талант проявляется у каждого ребенка в разном возрасте – фактор для подобного подхода малозначительный, и во внимание он принимается довольно редко.

Еще один сюрприз, к которому вы должны быть готовы в «раскрученных» школах: Вашему ребенку придется конкурировать в числе прочих и с переростками. К сожалению, бороться с этим явлением у нас пока не научились. Родители, мечтающие о профессиональной футбольной карьере своего ребенка, подчас готовы идти на любые уловки, чтобы достичь желанной цели, а некоторые тренеры даже оказывают им в этом содействие. Существует распространенная схема попадания ребенка в состав сильной футбольной школы: в возрасте 5–7 лет мальчику переделывают свидетельство о рождении, «омолаживая» его на год-два. Затем он приходит на отбор в младшую группу – согласно своим документам. Такой ребенок, разумеется, среди формальных сверстников будет в спортивном плане выглядеть ярче. Поэтому его шансы быть «отобранным», а в дальнейшем стать лидером команды – вырастают в разы. Согласно неофициальной статистике, в некоторых столичных школах, причисляемых к ведущим, число таких переростков достигает 30% от общего количества занимающихся. Обычно в пользу элитных футбольных школ приводится следующий аргумент – большинство их выпускников оказывается в командах мастеров, становится профессионалами. Однако следует понять, кто именно эти выпускники. Из тех детей, которые приходят в данные школы в 6–8-летнем возрасте, до выпуска в 16–17 лет не доходит практически никто. Основу выпускников составляют ребята из регионов, приехавшие в столицу почти сформировавшимися футболистами в 14–15-летнем возрасте, а также парни из московских футбольных школ «второго эшелона» – те, кто рос постепенно, без истерик и психологического давления. Судьба же в футболе «лучших» и «отобранных» в раннем возрасте – чаще всего остается неизвестной. Исходя из вышесказанного, лично я воздержался бы рекомендовать вашему ребенку детскую

футбольную школу с громким именем. В каждом городе есть немало прекрасных ДЮСШ и клубов, где качество обучения не вступает в противоречие с естественным развитием ребенка. Но, повторю еще раз для вас, уважаемые родители: не ищите хорошую школу – ищите хорошего тренера. Не пожалейте времени – попутешествуйте по разным спортивным клубам, понаблюдайте за тем, как проходят занятия, пообщайтесь с людьми. Именно тогда вы выберете для своего ребенка достойного наставника. Если ваш мальчик проявит себя за годы занятий как действительно способный игрок, он все равно рано или поздно окажется в сильной и перспективной команде. И за примерами далеко ходить не надо: нынешние звезды ЦСКА братья Березуцкие обучались в ДЮСШ «Смена» в Капотне, там же постигал азы футбола спартаковец Денис Бояринцев. А скажем, чемпион Европы среди юношей торпедовец Сергей Морозов до 13 лет занимался в футбольной школе «Крылатское». Посмотрите на воспитанников нашего Клуба – все они занимались только у нас. Подобных историй много. Постарайтесь создать свою – и непременно со счастливым финалом.

### Что необходимо знать родителю юного футболиста

Во-первых, следует помнить, что занятия должны приносить ребенку радость и удовольствие – только тогда парень действительно «раскроется». Исходя из этого, постарайтесь создать своему ребенку комфортную для занятий психологическую среду.

Желательно, чтобы само место тренировок – футбольная школа или секция – не располагалось слишком далеко от дома. Утомительная дорога в два конца – испытание, которое совершенно не обязательно выдерживать, чтобы стать хорошим спортсменом. История знает немало примеров, когда будущие звезды годами ежедневно преодолевали ради тренировок изрядные расстояния – но это скорее исключения из правил, и вряд ли стоит принимать в качестве желаемой модели эдакий «спартанский» вариант воспитания футболиста.

Купите мальчику действительно удобные бутсы (обойдется примерно в полторы тысячи рублей) и хороший мяч (уложите в эту же сумму). Это как раз не та статья расходов, на которой следует экономить. Мяч, с которым парню желательно почаще общаться во дворе, должен быть не тяжелым и не жестким, а кроме того, иметь идеально круглую форму (чего обычно не бывает у мячей китайского производства за 200–300 рублей). Лучше всего приобрести облегченный мяч четвертого размера тренировочной серии (эту формулировку заучите как заклинание для общения с продавцами в магазинах). Ну, а если не найдете – постарайтесь взять просто хороший фирменный мяч – и прослужит дольше, и ноге мальчика будет приятнее.

Далее – сами тренировки. Дисциплина и серьезность, конечно, важны. Однако не требуйте от ребенка сразу многого. Он может быть невнимательным и слабо усваивать упражнения в сравнении с другими сверстниками – постарайтесь его не ругать, не кричать, особенно в ходе самого занятия: на то есть тренер. Лучше мягко и спокойно объясняйте ошибки после тренировки. Однако совсем спускать «на тормозах» оплошности тоже не стоит: старайтесь вне тренировочных занятий общаться с ребенком, разяснять что-то: он должен чувствовать вашу заинтересованность в процессе. И, конечно, не забывайте его хвалить – это вообще самое важное!

И последнее: как бы вы ни хотели счастливой футбольной карьеры для парня – не «перекармливайте» его общением с мячом: это чревато потерей интереса к футболу через несколько лет. Все должно быть в удовольствие. Оптимальный режим тренировок 2–3 раза в неделю для самых маленьких, 3–4 раза – для тех, кто постарше. Вне тренировочных занятий желательно, чтобы мальчик возился с мячом не более полутора часов в день – если только он сам не испытывает жгучего желания делать это в больших объемах. И уж совсем недопустимая вещь – практикуемое некоторыми родителями параллельное обучение ребенка сразу в двух футбольных школах. Пожалейте свое дитя – количество в спорте далеко не всегда переходит в качество!

### Что должны знать родители юного спортсмена

- Покормите ребенка как минимум за час до тренировки.
- Во время тренировки пусть у него будет при себе бутылка с обычной питьевой водой.

- После тренировки можно съесть что-то легкое, а обильный прием пищи отложить на час-два после занятий.
- После занятий надо посидеть в помещении, разгоряченным выбегать на мороз не стоит.
- Одевайте ребенка по погоде, не перекутывая.
- После легкого ОРЗ занятия можно начинать фактически сразу - на усмотрение родителей, после тяжелой болезни по рекомендации врача.
- Если у ребенка постоянные проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистами о пользе занятий.
- До 16 лет нельзя работать над развитием максимальной мышечной силы. Силовой тренинг допускается только после приобретения детьми и подростками соответствующей физической формы и освоения техники выполнения упражнений.

### **Пища — это горючее для спортсмена. Режим питания**

Здоровое питание важно для любого человека, ну, а для спортсмена особенно. Игра в футбол связана с длительной физической нагрузкой, а потому предъявляет повышенные требования к режиму питания. «Пища — это горючее для спортсмена», — говорил «король футбола», непревзойденный Пеле. Трудно с этим не согласиться, ведь от Правильного питания во многом зависит работоспособность футболиста на тренировке и во время матча. А потому достичь вершин в современном футболе — значит не только демонстрировать хорошую игру, но и правильно кушать. Наверняка, многие из вас обращали внимание, что на обороте упаковки любого продукта питания есть небольшая табличка под названием «пищевая ценность». Не удивлюсь, если некоторым даже известно, что в ней обозначается энергетическая ценность, а также количество жиров, белков, углеводов, минералов и витаминов, содержащихся в этом продукте. Зачем это знать футболисту - спросите вы? Так вот, если порой у вас не хватает сил на последний рывок, приходя с тренировки домой, вы засыпаете за тарелкой супа, то дело как раз в этой пресловутой табличке. Зато ознакомившись с ней футболистам быть на тренировке самым быстрым, выносливым и работоспособным. Итак, сбалансированное питание для футболиста должно быть не только вкусным и полезным, но, что самое главное для спортсмена — отвечать двум основным требованиям: в качественном отношении оно должно содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), и в количественном — полностью покрывать (в килокалориях) энергетические затраты организма. Расход энергии зависит от индивидуальных особенностей футболиста (возраста, веса, роста) и главным образом от характера нагрузок. Так, в период тренировок спортсмен должен в сутки получать с пищей в среднем 65-75 килокалорий энергии на каждый килограмм веса тела. Если вы неплохо владеете приемами умножения и знаете свой вес, то вам не составит большого труда определить, сколько калорий необходимо вашему организму в период игр и тренировок. Важно понимать, что распорядок приема пищи всегда должен согласовываться с общим спортивным режимом. Время завтрака, обеда, полдника и ужина всегда должно быть постоянным - это главное условие лучшего переваривания продуктов питания. Ни в коем случае нельзя тренироваться и играть натошак. Наиболее эффективно для футболиста раздельное четырех- или пятиразовое питание.

Режим питания напрямую зависит от этапов подготовки футболиста, от тренировочных нагрузок. К примеру, в подготовительный период, когда спортсмены отправляются на сборы для совершенствования общей физической подготовки футболисту желательно увеличить содержание в организме белков, необходимых для развития мышц, а при совершенствовании выносливости — обогащать рацион углеводами и витаминами (широко используя овсяную и гречневую каши, овощи и фрукты). В период подготовки скоростно-силовых качеств футболисту требуются продукты,

---

обогащенные фосфором и кальцием (сыр, рыба и др.). Пища, принимаемая перед играми (не менее, чем за 3 часа до матча), должна быть высококалорийной, малообъемной, но не жирной, с преобладанием белков и углеводов. Ведь 60-65% энергии футболисту дают именно они, 15% — белки, и лишь остальное приходится на жиры. Многие мамы полагают, что накануне игры ребенку нужно есть как можно больше, но это ошибочно. Важно не количество пищи, а качество составляющих ее компонентов. В этих случаях рекомендован следующий рацион: тушеное мясо, блюда из птицы с комбинированными овощными гарнирами, морские деликатесы, рисовая и овсяная каши, цельнопшеничные хлопья, яйца, йогурты, фруктовые и овощные соки, витаминизированные компоты. Нецелесообразно перед нагрузками, а тем более перед ответственными играми включать в свой рацион трудно перевариваемые, жирные продукты (животные жиры, жареное мясо, фасоль, горох, любимые многими семечки и т.д.). Кроме того, в день матча для футболиста важно потреблять большое количество жидкости, чтобы во время него не наступило обезвоживание организма. При этом важно помнить, что режим питания должен соблюдаться ежедневно, а не только накануне игры. После спортивных нагрузок пища должна быть более питательной, с достаточным количеством белков. Можно использовать продукты, богатые клетчаткой — они способствуют восстановлению витаминов и минеральных солей, затраченных в процессе тренировок и матчей. Лучше всего этим целям отвечают рыбные блюда, кисломолочные продукты, овощи и фрукты.

## **ВЫБИРАЙ НА ВКУС - как подобрать бутсы**

---

Всем известно, что бутсы — это обувь для игры в футбол. Многие могут предположить, что от других видов спортивной обуви бутсы отличаются шипами на подошве. Но только настоящий футболист знает, что бутсы — важнейшая деталь в гардеробе игрока. Ведь именно с их помощью начинающие футболисты постигают азы любимой игры, а большие мастера демонстрируют чудеса кручения и подрезания. О том, какие бывают бутсы, как правильно их выбирать и как за ними ухаживать, вы узнаете из рубрики «Твой гардероб».

### **Как выбрать?**

Канули в лета те дни, когда бедному футболисту приходилось бегать в поисках хоть каких-нибудь бутс. Сегодня же - выбирай на вкус! Бутсы любых цветов и для любых покрытий. Однако при большом разнообразии моделей выбрать подходящие бутсы не так-то просто. Тем более, что обувь должна учитывать все индивидуальные особенности футболиста. Недаром многие знаменитые футболисты — например, Роналдо, Зидан, Бэкхем — делают себе бутсы на заказ. Ну, а если вы еще не прибегаете к услугам футбольных сапожников, то вам будет полезно знать несколько правил, которыми стоит руководствоваться при выборе подходящей футбольной обуви.

Каждый юный футболист уже наверняка знает, что бутсы необходимо выбирать специально под определенное покрытие. И соответствие обуви этому самому покрытию в первую очередь зависит от числа шипов на подошве.

На сегодняшний день в современном футболе наиболее популярными моделями являются 6-ти, 12-ти и 13-ти шиповые бутсы. Первые используются для игры на мягких травяных полях, вторые и третьи лучше подходят для твердых площадок. Но не все знают, что для игры на популярных нынче полях с искусственной травой существуют специальные бутсы — «T11PP», на подошве которых много маленьких невысоких шипов. Такая обувь очень хорошо подходит для гравиевых полей и для игры на снегу. Еще одна разновидность футбольной обуви - бутсы для зала. У них нет шипов, зато подошва снабжена рельефом, который обеспечивает футболисту удобство при игре на ровном жестком покрытии.

Другой важный момент — форма шипов. Классическая форма шипов — круглая, однако современные бутсы вооружают и треугольными шипами. Есть модели, на которых даже скомбинированы различные виды шипов, чтобы игрок мог достичь наилучших скоростных качеств и маневренности. Но, конечно, настоящий подарок для футболиста — бутсы с тринадцатью съёмными шипами. Благодаря возможности регулировать их число, игрок непосредственно перед матчем может «настроить» свою обувь на любое покрытие.

### **В погоне за кенгуру**

Каждый знает, что при покупке какой бы то ни было обуви всегда нужно обращать внимание на материал, из которого она изготовлена. Ведь это вопрос ее надежности и твоего комфорта. А для футболиста еще и залог успешной игры. Вот купил чудо-бутсы и уже полдела сделано. Ведь от удара такой обувью мяч летит в цель со скоростью пули, да еще крутится как волчок — попробуй-ка, вратарь, поймай! А все — специальное покрытие в верхней части бутс, которое оптимизирует чувствительность и контроль над мячом, особенно во время выполнения различных подкруток.

Сегодня при шитье бутс используют различные виды кожи. Общеизвестно, что лучшим материалом для изготовления бутс любого типа является кожа кенгуру. Она эластична, хорошо ложится по ноге и не боится влаги. Высококласная спортивная обувь изготавливается из цельного куска кожи австралийского сумчатого зверька и весит не более 200 грамм. Также в последнее время у мировых производителей футбольной обуви стала популярна так называемая «японская кожа». Это искусственный материал, близкий по своим свойствам к натуральной коже, но более прочный и устойчивый к деформации.

Каждому футболисту должно быть известно, что при выборе размера бутс необходимо учитывать не только размер ноги, но и то, из какой кожи они изготовлены. Бутсы не должны быть слишком свободны, а уж тем более — велики. Если они изготовлены из натуральной кожи, то через 3-4 игры материал растянется, и ботинок станет свободнее. Поэтому такие бутсы можно подбирать впритык. В то же время, обувь из синтетических материалов стоит брать размером побольше, не рассчитывая на то, что она сильно разносится.

Заслуженный мастер спорта Валентин Бубукин вспоминает, как в 52-м году ему пришлось разносить бутсы Всеволода Боброва: «Тогда бутсы шились строго по ноге и при этом очень трудно растягивались. Нас, еще совсем молодых пацанов, позвал Бобров и спросил, у кого какой размер. Я носил бутсы 41,5 размера. Бобров посмотрел и сказал: „Ну-ка, Валентин, возьми бутсы и попробуй их разносить“. А они-то были 40-ого размера. Пришлось мне целую неделю ходить в этих бутсах — я, конечно, стёр все ноги, набил мозоли, но зато самому Боброву бутсы разносил!».

Маленьким футболистам лучше покупать бутсы из телячьей кожи, в них и ноге удобно, и расстаться с ними потом не так жалко. Более старшие могут выбирать между искусственным и натуральным материалом. Весь вопрос в том, каков у тебя уровень мастерства. Обученный футболист сразу почувствует все нюансы обуви, а для начинающего — модель и форма бутс не так уж и важна.

#### Как сберечь?

Многие из вас наверняка знают, как правильно ухаживать за бутсами, дабы они прослужили вам верой и правдой как можно дольше. Если же нет, внимательно прислушайтесь к советам.

После игры или тренировки бутсы нужно промыть водой, вычистив щеткой забившуюся грязь, вытереть и тщательно высушить. Делать это лучше всего подальше от источников тепла (ни в коем случае не ставьте бутсы на батарею), натолкав в ботинки бумагу. После того как бумага станет влажной, ее следует заменить. Затем, когда бутсы высохнут окончательно, хорошо смазать их кремом или специальным воском для обуви. И помните, если вы будете бережно относиться к своей футбольной обуви, она не только вам прослужит вам долгое время, но и не подведет в самых ответственных встречах.

Кстати, бережливому отношению к бутсам можно поучиться у прославленных ветеранов отечественного футбола. Так, к примеру, легендарный торпедовец Валерий Воронин долгое время тренировался в старых разбитых ботинках, чтобы не попортить первые выданные ему бутсы.

#### Бутсы для короля

В университете Саутгемптона есть центр текстиля. Его руководитель Мария Хэйуорт, изучавшая королевские архивы XVI века, наткнулась на заказ, который придворные снабженцы в 1525 разместили у известного сапожных дел мастера Корнели-уса Джонсона. Для короля Генриха VIII надлежало стачать десять пар кожаных английских сапог, сорок пять пар бархатных туфель и одну пару «сотуляров» — это древнесаксонское слово обозначающее «туфель для футбола». Это были первые в истории футбола бутсы! Сохранились и бухгалтерские счета — за пару бутс было уплачено четыре шиллинга, что на сегодняшние деньги — около ста фунтов, или 180 долларов. Это открытие породило настоящие дебаты среди историков Англии. Профессор истории Мария Хэйвард предположила, что бутсы король заказал

---

из чистого пижонства: «Наверняка в них он даже не выходил на поле!»).

### Макшановские бутсы

Сапожники или «перешивщики» бутс появились в нашей стране в середине 50-х годов. В те времена они были, чуть ли не первыми людьми в командах, ведь от них во многом зависела боеспособность коллектива. Во-первых, тогдашние промышленные бутсы необходимо было непременно перешивать — ведь носок в тех бутсах в защитных целях делался с пластмассовой вставкой. Любой футболист понимает, что играть в таких бутсах признанным технарям было ой как непросто. Во-вторых, шипы на подошвах тоже были делом рук мастеров футбольного шитья. Сапожник брал кусочек кожи, складывал в несколько раз, создавая толщину, прибивал (три-четыре гвоздя на шип — чтобы держали) и обрезал, придавая размер и округлость формы. Самым известным в нашей стране «футбольным сапожником» в те годы считался москвич Макшанов. Макшановские бутсы долгое время котировались среди футболистов, как сейчас «NIKE» или «ADIDAS».

### Доверяй, но проверяй!

Каждый футболист должен знать, что помимо комфорта и удобства, бутсы должны быть еще и проверенными. Форвард «Спартак» 60-х гг. Юрий Севидов вспоминает: «Когда я начал играть, у нас в „Спартак" был свой сапожник. Мне тогда было только семнадцать, и, конечно, хотелось как-то выделиться. Однажды я увидел где-то бутсы „Адидас" с тремя белыми полосками. Они тогда только появлялись. Я описал сапожнику фасон и внешний вид. На важную игру в Лужниках я вышел в новых, только что сшитых бутсах с тремя белыми полосками. Но оказалось, что у них очень низкая пятка, и они постоянно соскакивали и, мешая играть. Пришлось в перерыве их снять и в второпях искать свои старые проверенные бутсы. С тех пор новые бутсы я прежде проверял на тренировках».

### Гордость гардероба

А знаешь ли ты, что бывают бутсы из металла? Конечно, играть в них не всякому под силу, но заполучившему такую обувь в свой гардероб позавидовать может каждый. Еще бы! Ведь приз «Золотая бутса», учрежденный в далеком 1968 году парижским еженедельником «Франс футбол» совместно с известной фирмой «ADIDAS», предназначается лучшему бомбардиру европейского сезона. С тех пор среди самых рьяных голеадоров не прекращается борьба за обладание драгоценной адидасовской обувью. Так что если ты и впрямь решил примерить бутсу с золотым отливом, всё в твоих ногах! Ну, а если золотая тебе еще не по размеру — не беда. Ведь есть металл и поскромнее — серебряная и бронзовая бутсы тоже могут стать украшением твоего гардероба.

### История с летающей бутсой

Тренер английской команды «Манчестер Юнайтед» сэра Алекс Фергюсон доказал, что бутсы могут летать! После одного из матчей, проигранных его подопечными, раздосадованный тренер запустил в бутсой в капитана команды Дэвида Бекхэма. Причем, это не первый опыт, поставленный шотландским тренером с «летающей бутсой».

Футболисты, выступавшие под его руководством еще в 80-е годы в шотландском «Абердине», вспоминают, что в перерыве одного из матчей Фергюсон бросил бутсу в нападающего команды Дага Ругвая, но футболист успел ловко уклониться от летящей обуви. Увы, Бекхэм не смог продемонстрировать подобную ловкость, и врачам пришлось наложить на лицо капитана сборной Англии два шва на левую бровь.

Интересно, что он подвергся подобной обструкции не в первый раз: ранее болельщики сборной Англии закидали поле бутсами после поражения любимой команды в товарищеском матче против сборной Австралии.