



**ФК «ИМПУЛЬС»**

**Г.МОСКВА**

**Родитель в футболе**  
**Методическое пособие для родителя**



Разработано в ФК Импульс на базе методических материалов РФС



## Дети – не миниатюрные взрослые

*Дети растут и развиваются разными темпами. Каждый ребенок индивидуален. Поэтому очень важно, что бы мы были знакомы с особенностями и приоритетами каждого этапа развития, принимая во внимание анатомо-физиологические и психологические особенности.*



# ФИЛОСОФИЯ МАССОВОГО ФУТБОЛА

- Каждый имеет право тренироваться и играть в футбол.
- Футбол объединяет людей и стирает различия.
- Футбол служит двигателем образовательного, социального и спортивного развития.
- В футбол можно играть на протяжении всей жизни.
- Игра должна быть веселой, простой и увлекательной.
- В футболе нет места дискриминации.
- Честная игра должна всегда поощряться.

*P/s: В детском футболе распространено убеждение, что, например, в академиях даже первый набор в 7 лет уже подразумевает специализацию и профессиональный подход. Это заблуждение. Массовый футбол - это любые детские команды до 12-14 лет (до возраста этапа специализации игроков), различают их только тренировочные условия, финансовые и административные ресурсы и т.д.*



# ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

(ПО ПРИКАЗУ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 25.10.2019 №880 (ФГОС ПО ФУТБОЛУ))



|   |                                                       |                           |
|---|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Спортивно-оздоровительный                             | 5-6 лет                   |
| 2 | Начальной подготовки                                  | 7-9 лет<br>(3 года)       |
| 3 | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 10-14 лет<br>(5 лет)      |
| 4 | Этап совершенствования спортивного<br>мастерства      | 14 лет<br>(не ограничено) |
| 5 | Этап высшего спортивного мастерства                   | 16 лет (не<br>ограничено) |

Этапы обусловлены возрастными особенностями детей. Каждый этап наполнен своей спецификой работы.

Этапы обучения не стандартизированы по времени и могут, в зависимости от уровня и обучаемости игроков, сдвигаться или задерживаться.

В таблице указан рекомендуемый возраст для начала каждого из этапов.



# НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



- Тренируясь, важно понимать возрастные особенности физического развития ребёнка, ключевые указаны ниже.
- Применяя неправильные упражнения и задачи в тренировке у юных игроков в разном возрасте останавливается развитие, повышается риск серьезных травм и заболеваний.

## Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

| №<br>n/n | Качества<br>возраст  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----------|----------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1.       | Гибкость             | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |
| 2.       | Ловкость             |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |
| 3.       | Быстрота             |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |
| 4.       | Ск.-силовые качества |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |    |    |    |
| 5.       | Сила                 |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  |    |    |    |
| 6.       | Выносливость         |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  | ■  |

Воспитание высококлассного спортсмена - это долгий путь. Не форсируйте его. Не спешите быстро достигнуть максимального результата. Помните, дети растут и развиваются постепенно и неравномерно.

Статистика показывает, что модель «скороварки» с большой долей вероятности в будущем приведёт к ухудшению показателей спортсмена, серьезным травмам, болезням или психологическим проблемам.

В представленной таблице показано в каком возрасте на что именно нужно обращать внимание, так как именно в указанном возрасте это эффективно будет тренироваться.



# НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ...



- Спорт высоких достижений - это всегда отбор, только лучшие из лучших достигнут высот. Для подавляющего же числа детей спорт - это физическое, психологическое развитие и здоровье.
- Ключевые качества: реакция, скорость, гибкость, выносливость и т.д. - практически не поддаются тренировке.

## Показатели влияния наследственности на физические качества человека

| № п/п | Показатели                       | Коэффициент наследуемости (H) |
|-------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1.    | Скорость двигательной реакции    | 0.80                          |
| 2.    | Теппинг-тест                     | 0.85                          |
| 3.    | Скорость элементарных движений   | 0.64                          |
| 4.    | Скорость спринтерского бега      | 0.70                          |
| 5.    | Максимальная статическая сила    | 0.55                          |
| 6.    | Взрывная сила                    | 0.68                          |
| 7.    | Координация движения рук         | 0.45                          |
| 8.    | Суставная подвижность (гибкость) | 0.75                          |
| 9.    | Локальная мышечная выносливость  | 0.50                          |
| 10.   | Общая выносливость               | 0.65                          |

Наша задача дать ребёнку всестороннее развитие, приложить все усилия для того, чтобы он достиг своего максимального потенциала. При этом не навредив ему как личности, человеку. Станет он спортсменом или нет - покажет время, а так же тестирование и развитие ребенка.

В России ежегодно из центров подготовки выпускаются около 40000 футболистов, становятся профессиональными игроками меньше 0,5%. А на начальных этапах (до 16 лет) в ДЮСШ и Академиях занимаются футболом около 100.000 детей в каждой возрастной группе.

Главная цель и достижение обучения - воспитанный, социализированный, здоровый, всесторонне развитый человек.

Будь спокоен, тренируйся, не форсируя подготовку.





# ФИЛОСОФИЯ КЛУБА

Обучение происходит от простого к сложному, со всесторонней поддержкой и комплексным подходом к развитию ребенка. Эффективный и эффектный, зрелищный, современный футбол. Высокая скорость и интенсивность в сочетании с филигранной техникой и нестандартными личными решениями каждого игрока на поле – это футбол будущего, это то, чему мы обучаем наших юных футболистов.

Игровая схема 1-4-3-3 - это вершина. Ромбовидные взаимодействия, дающие свободу, возможность проявлять творчество. Эта структура прививается у нас с самого детства. От малых форматов у младших возрастов 3на3/5на5, до взрослых команд с форматами игры 7на7, 8на8, 9на9, 11на11.

Развивайся в свободе, пробуй, ошибайся, твори – это наш базовый подход. Что тогда для нас результат? – Это универсальные, техничные, тактически обученные, понимающие игру футболисты на каждой позиции. Футболисты, способные принимать нестандартные, сложные решения. Решения, которые в игровом процессе приносят эффективность и победы в матчах.

Наша философия одновременно проста и при этом очень сложна. Сложна за счёт детализации всего тренировочного процесса (детали - это то, что отличает топ игрока от серой массы) и подходов, которые мы используем за период обучения игрока. Мы не смотрим на результат сегодня, мы закладываем фундамент в будущее.

Единая методическая база (внутриклубная платформа обучения тренеров), контроль за качеством тренировочного процесса и применяемых тренерами упражнений (все филиалы клуба по всей стране работают в единой методике), постоянное обучение и анализ своей работы – это Футбольный клуб Импульс.





# СИСТЕМА КЛУБА (ФИЛИАЛ Г.МОСКВА)

| Филиал                                                                                                   | Филиал + Сборная                                                                                                                                                      | Профессиональный сектор<br>(стадион Metallurg)                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | 4-11 лет                                                                                                                                                              | 12-19 лет                                                                                                                                                                |
| Районные поля/спорт залы + фестивали футбола;                                                            | Районные поля/спорт залы + работа на стадионе 1 раз в неделю + чемпионаты и турниры;                                                                                  | Работа на стадионе + чемпионаты и турниры, просмотры игроков в профессиональные команды;                                                                                 |
| Игрок только пришёл в футбол - научить всему постепенно, не форсируя подготовку;                         | Игрок уже овладел достаточными навыками и знаниями что бы быть в команде, но техника остаётся ключом его дальнейшего развития, впереди еще большой путь его развития; | Игрок владеет большими знаниями и навыками. Следующий этап - мои качественные действия для команды. Как выиграть игру используя свою технику и командные взаимодействия; |
| Обучение игрока технике и индивидуальной тактике (в зависимости от возраста и уровня подготовки игрока). | Обучение - как применять свои навыки в рамках игры в команде, знания во благо игры.                                                                                   | Развитие и совершенствование технико-тактических навыков в совокупности развития силы и выносливости.                                                                    |









# РОДИТЕЛЬ ВМЕСТЕ С ТРЕНЕРОМ - КОМАНДНАЯ РАБОТА

- Родитель за 10-12 лет обучения игрока может влиять на ребенка через: свое видение футбола, объяснение ошибок в игре/в тренировке, совместный просмотр матчей (анализ игр), совместную игру в футбол и т.д.
- Поэтому роль родителя очень важна. Если родитель параллельно с тренером дает футболисту другую информацию, которая противоречит методике клуба (например, как ему играть на позиции, нужно или не нужно отдавать пас/обигрывать и т.д.) - игрок будет принимать неверные решения на поле, медленнее развиваться. У тренера появится дополнительная работа, придется отучивать игрока от этих неверных знаний и это огромная проблема.

## Что мы предлагаем:

- 1) Родитель может дополнительно объяснять ребенку какие он допускал ошибки и что в связи с этим можно улучшить, контролировать выполнение домашнего задания и т.д. Но обязательно вся эта информация не должна противоречить методике и философии клуба, тому что тренирует ваш тренер.
- 2) Для этого постарайтесь быть в курсе над чем в конкретный момен работает команда; задавайте тренеру уточняющие вопросы по упражнениям, командной игре, методике; повышайте свою компетентность, изучая методику и философию клуба; пройдите бесплатный курс РФС «Массовый футбол» [edu.rfs.ru](http://edu.rfs.ru) (выберите пункт «Саморегистрация» далее курс Е-РФС).



# КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- *Мы несем общую ответственность за создание безопасной и благоприятной среды для того, чтобы каждый игрок мог наслаждаться занятиями футболом. Помните, что дети занимаются футболом для получения удовольствия. Победа соревнованиях – не самое главное!*

## Отдавая ребенка в футбольную школу/клуб, я обещаю:

- 1) Проявлять уважение ко всем, кто причастен к футболу – тренерам и игрокам команд соперников, судьям, персоналу стадионов и клубов, зрителям;
- 2) Помнить, что дети играют в футбол для получения удовольствия!
- 3) Не путать игроков, говоря им что делать. Пусть тренер делает свою работу!
- 4) Проводить воспитательные беседы с ребенком – прививать уважение ко всем, кто причастен к его развитию (тренерский штаб, партнеры по команде и другие...);
- 5) Избегать критики. Ошибки – это часть процесса обучения;
- 6) Взаимодействовать с руководством клуба.



## КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Я понимаю, что в случае нарушения кодекса, ко мне могут быть применены следующие санкции со стороны руководства школы/клуба:*

- Я могу получить устное предупреждение от руководства школы/тренерского коллектива; сотрудников клуба.
- Моего ребенка могут отлучить от тренировок на определенный срок;
- Моего ребенка могут исключить из футбольной школы.