



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Кокандский государственный педагогический институт  
им. Мукимии**

**по направлению бакалавриата 5141900 – физическое воспитание и  
физическая культура**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**Выпускная  
квалификационная работа**

на тему: ***«ВОПРОСЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧ-  
НОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБО- ЛИСТОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»***

**Исполнитель:**

**студент IV “А” курса  
Зуннунов Авазхон  
Шухратжон угли**

**Научный  
руководитель:**

**ст. преподаватель  
Г.Р. Муратова**

**Коканд – 2014 г.**

## Содержание

### Введение

#### **I. Анализ литературных источников по вопросам подготовки юных футболистов.....**

- 1.1. Педагогическая технология скоростно- силовой подготовки юных футболистов.....
- 1.2. Техничко-тактическая и психологическая подготовка юных футболистов.....

Выводы по первой главе .....

#### **II. Современная методика обучения и поочередность отдельных приемов игры.....**

- 2.1. Индивидуальная тактическая тренировка в футболе.....
- 2.2. Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений.....
- 2.3. Техника игры полевого игрока и вратаря.....
- 2.4. Тактика игры в защите.....
- 2.5 Тактика игры в нападении.....
- 2.6. Специальная физическая подготовка юных футболистов.....

Выводы по второй главе.....

#### **III. Проведение исследования.....**

- 3.1.Обоснование актуальности избранной темы.....
- 3.2. Цели и задачи исследования.....
- 3.3. Методы и организация исследования.....
- 3.4. Содержание исследования.....
- 3.5. Полученные результаты и их анализ.....
- 3.6.Практические рекомендации.....

Заключение .....

Использованная литература.....

## **Введение**

Президент Ислам Абдуганиевич Каримов уделяет огромное внимание на развитие физической культуры и спорта. Строятся новые стадионы, теннисные корты, бассейны. Особое внимание уделяется укреплению здоровья молодого поколения нашей республики. Им издан указ «Соғлом авлод учун» и успешно внедряется в жизнь. Проводятся многочисленные соревнования по различным видам спорта. Во всём мире с удивлением смотрят в нашу сторону, потому что ещё некоторое время назад нашу республику не признавали, но сейчас своими успешными выступлениями на мировой арене наши спортсмены завоёвывают всё больший авторитет и всеобщее уважение. Доказательством этого является успешное выступление нашей республики на летних азиатских играх. Практика происходящей в стране перестройки убедительно показывает, что используя старые, изжившие себя формы и методы работы, равно как и слепо перенося их из других сфер без учета времени и имеющейся специфики, нельзя решить задачи, которые поставила перед нами жизнь. За годы независимости сформировались и регулярно проводятся трёхэтапные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод учун» и «Универсиада», которые являются составными частями Национальной программы по подготовке кадров.

В соответствии с осуществляемой в нашей стране Национальной программы по подготовке кадров и в целях обеспечения развития массового детского спорта, как важнейшего условия формирования духовного и физического здоровья подрастающего поколения, привития ему стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту 29 октября 2002 года был создан «Фонд развития детского спорта Узбекистана». Одной из основных задач этого фонда является оказание содействия в разработке и реализации государственной политики по развитию физической культуры и спорта. Особенно важное значение имеет то, что в работе фонда предусматривается необходимость организации, разработки и внедрения современных форм и методов физического и духовного воспитания детей; научно обоснованных систем привития спортивных навыков детям, отбора спортивно одаренных детей к занятиям в специализированных спортивных школах и центрах; активного взаимодействия с Национальным олимпийским комитетом, спортивными

федерациями, клубами; подготовка и переподготовка тренерских и педагогических кадров в научных и образовательных центрах.

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Поэтому совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре спортивной деятельности и подготовленности спортсменов с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования всей системы спортивной подготовки. От эффективности построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов юных футболистов.

В связи с вышеизложенным, представляется необходимым научный поиск и разработка путей совершенствования учебно-тренировочного процесса юных футболистов, что и послужило нам в выборе темы выпускной работы: «Совершенствование методики технико-тактической подготовки юных школьников, занимающихся в спортивной секции по футболу».

На современном этапе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства. Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин “скоростная техника”. Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенной техники, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи. По мнению отечественных и зарубежных специалистов, при массивной защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию. Это доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством,

особенно в финтах, обводке. Специалисты отмечают, что техника игры должна отвечать требованиям целесообразности и быстроты выполнения. Некоторые технические приемы стали выполняться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, т.к. в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. В то же время отдельные технические приемы снова приобрели большое значение. Речь идет о финтах, обводке, скрытой передаче. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, имеющего свои конкретные цели и задачи на каждом возрастном этапе. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшее совершенствование футболистов.

Высшее мастерство, как известно, характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игр. Так как техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике изучать тактику. Таким образом, всесторонняя подготовка в многолетней тренировке футболистов должна рассматриваться как целостный и взаимосвязанный процесс.

## **I. Анализ литературных источников по вопросам подготовки юных футболистов**

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста (Б.А. Аркадьев, 1990; В.М. Биткин, 1999; В.В. Газзаев; 2005; А.П. Кочетков, 2000 и др.).

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 15-17 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные футболисты слабее взрослых и развитие скоростно-силовых качеств у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов футбола, возраст 15-17 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов (Г.Д. Качалин, 1986; А.П. Кочетков, 1988, 2000; В.В. Понедельник, 1997; Н.П. Симонян, 1998 и др.). Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 15-17 лет,

значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем (В.М. Бобров, 1971; О.И. Блохин, Д.Б. Аркадьев, 1984; Г.Д. Качалин, 1986; А.П. Кочетков, 2000 и др.).

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие юные игроки на занятиях скоростно-силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности.

В настоящий момент, нам не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали сущность, особенности и технологию управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов в возрасте 15-17 лет с учётом рационального соотношения упражнений с мячом и без мяча.

Всё вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Проблема совершенствования системы управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов в возрасте 15-17 лет, является одной из наиболее сложных. Это связано с тем, что процесс спортивной тренировки юных футболистов условно разделяют на отдельные виды подготовки: физическую, техническую, моральную, волевою, тактическую, теоретическую и интегральную (В.М. Бобров, 1971; С. Стоянов, 1978; С.Ю. Тюленьков, 1996; С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров, 1997 и др.).

Физической и технической подготовке в тренировочном процессе уделяется основное внимание, так как эти два вида тренировки находятся в неразрывном единстве. «...Тесное взаимодействие этих двух сторон двигательной деятельности обусловлено биомеханическими, анатомическими и, особенно, физиологическими закономерностями, общностью рефлекторного механизма, лежащего в основе развития как двигательных навыков с мячом, так и физических качеств юных футболистов» (О.И. Блохин, Д.Б. Аркадьев, 1984).

С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс у юных футболистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки юных футболистов это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него. (В.М. Биткин, 1999).

Специфика футбола позволяет отнести большинство применяемых упражнений к специальной подготовке (Г.Д. Качалин, 1986). Практически любое упражнение в футболе рассматривается, по меньшей мере, как специально-подготовительное для развития двигательного навыка с мячом.

В связи с этим, необходимо уточнить понятия общих и специальных подготовительных средств. К специально-подготовительным относятся упражнения, имеющие сходство с двигательными навыками, которые футболист использует в игре, и, прежде всего, по основным кинематическим параметрам (В.М. Биткин, 1999; И.А. Кошбахтиев, 1975). Поэтому, под «специальной подготовкой» юных футболистов, мы понимаем процесс направленного использования совокупности тренировочных средств с целью специализации двигательного потенциала игроков конкретного амплуа и повышения уровня его реализации в игровых действиях.

Футбол, представляет собой самостоятельный вид спорта, состоящий преимущественно из сложно координационных игровых действий (Ю.Н. Клещев, 1980). Целью спортивного совершенствования в футболе, является достижение максимально возможного спортивного роста игрока. Мастерство футболиста в этом случае определяется применением высокосовершенной современной техники в игре с устойчивой динамической структурой, рациональным управлением внешними и внутренними силами, повышением уровня ранее достигнутых параметров физических качеств, необходимых для эффективной реализации технических приёмов, использованием индивидуализации исполнения технических приёмов в игре (В.М. Биткин, 1999; Г.Д. Качалин, 1986; И.А. Колесов, 1991; А.П. Кочетков, 1988).

По сравнению с видами спорта, в которых существует относительное многообразие форм достижения полезного результата, в футболе существует более тесная взаимосвязь между определенным набором физических качеств и техникой выполняемого игрового действия с мячом (И.А. Колесов, 1991).

В связи с этим, в футболе должна быть увеличена доля тренировочных упражнений, способствующих более полной реализации технических возможностей игроков (Б.А. Аркадьев, 1990; А.П. Кочетков, 2000; Н.П. Симонян, 1998 и др.).

В футболе техническая подготовка юных игроков строится на основе учета общетеоретических закономерностей формирования двигательного навыка. Поэтому для совершенствования технической подготовки в футболе необходимо детально представлять основные черты формирования рациональных движений с мячом у юных спортсменов (И.А. Колесов, 1991; Н.П. Симонян, 1998).

Совершенствование технического мастерства игроков - это процесс, движущими силами которого являются противоречия между его составляющими. В основу изучения этого процесса положен системно-структурный подход (П.К. Анохин, 1978; В.Г. Афанасьев, 1981 и др.), в соответствии с которым структура движения, изучаемая биомеханикой, является лишь следствием и внешним выражением центрально-нервных процессов, организующих и использующих механические свойства, физические возможности двигательного аппарата игрока (Н.А. Бернштейн, 1966; Ю.В. Верхошанский, 1985; Е.Б. Сологуб, 1978; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001 и др.).

Обучение юных игроков в футболе начинается с освоения техники движения с мячом. Формирование двигательного навыка технического приёма с мячом происходит посредством установления временных связей в коре головного мозга по механизму условного рефлекса, имеющего вероятностную основу (Е.Б. Сологуб, 1978). В результате повторения одного и того же движения вырабатывается стереотип, в котором афферентный синтез становится постоянным, консервативным и внутренним процессом самого мозга, заводящимся каким-то весьма ограниченным сигналом из внешнего мира.

Процесс совершенствования спортивного мастерства юных футболистов внутренне противоречив. Одним из основных противоречий при этом является противоречие между необходимостью фиксации освоенного двигательного навыка обращения с мячом и дальнейшим его развитием. Фиксация навыка требует значительного объёма выполнения специальных упражнений, что способствует проторению условно-рефлекторных путей в коре головного мозга (Е.Б. Сологуб, 1978). Н.А. Бернштейн (1966) указывал, что они должны быть наиболее адекватными основному тренируемому действию. Однако, достигая все более целесообразной, с точки зрения биомеханики техники выполнения двигательного действия с мячом и без него футболист уменьшает степень их физиологического влияния. Это является отражением экономизации функций. В результате двигательный навык становится все более консервативным, что затрудняет его дальнейшее совершенствование.

По мнению В.И. Горанского (1995), становление системы движений в футболе - не монотонный, а скачкообразный процесс, развивающийся по закону перехода количественных изменений в качественные. Каждому уровню развития физических качеств должен соответствовать строго определенный вариант техники выполнения упражнений с мячом. В то же время переход с одного уровня на другой связан со значительными трудностями (Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, 2007).

В футболе движения спортсменов являются сложнокоординационными. В специальной литературе совершенствованию техники игроков (Л.П. Прибыловский, 1980; И.А. Кошбахтиев, 1975; С.Т. Хачатрян, 2000 и др.)

придается существенное значение. Фундаментальных исследований становления техники юных футболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки до настоящего времени не проводилось. Рекомендации, которые даются в учебниках и методических пособиях, основаны на обобщении практического опыта тренеров по футболу либо на результатах исследований отдельных действий игроков (защитников, полузащитников, нападающих, вратарей и т.д.).

По мнению ряда исследователей, формирование двигательных навыков в футболе должно идти по пути разучивания наиболее простых, надежных вариантов техники выполнения движений с учётом развития физических качеств игроков (Г.Д. Качалин, 1986; А.П. Кочетков, 1988; И.А. Кошбахтиев, 1975 и др.). Такой подход позволит за счет незначительных потерь в эффективности техники существенно повысить надежность выполнения командных действий в целом (Н.П. Симонян, 1997).

В.В. Понедельник (1997) указывает на необходимость целостного, синтетического подхода к решению задачи овладения двигательными навыками в футболе с учётом уровня развития физических качеств игроков.

Однако большинство специалистов не придерживаются этой точки зрения. Так, А.П. Кочетков (1980) подчеркивает необходимость учёта только биомеханических закономерностей при становлении техники отдельных движений с мячом.

### **1.1. Педагогическая технология скоростно- силовой подготовки юных футболистов**

Управление скоростно-силовой подготовкой юных футболистов предполагает оценку текущего состояния подготовленности спортсменов и переработку её в оперативные управляющие воздействия. Эти воздействия, должны быть эффективными, срочными и реализуемыми в заданный промежуток времени.

Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является повышение эффективности управления процессом тренировки за счёт подбора наиболее эффективных средств тренировки. Особенно актуальна» эта проблема.при решении задач развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов. И хотя она еще далека от своего окончательного решения, в ее разработке, в теоретическом и практическом аспектах достигнут определенный прогресс. Во многом это объясняется широким внедрением в исследования современных научных подходов, в частности, методов и идей системного подхода (В.Г. Афанасьев, 1980,

1981; С.В. Артемов, 1991; В.К. Бальсевич, 1990; А.К. Казанцев, 1999; Н.В. Кузьмина, 1980; Н.А. Пономарев, 1976, 1979, 1989; С.М. Струганов, В.Л. Сивохов, 2007 и др.).

Достижение высоких спортивных результатов в процессе подготовки юных футболистов, является одним из основных критериев успешности и правильности учебно-тренировочного процесса (Н.А. Пономарев, 1996; А.В. Родионов, 1979). Отсюда, наиболее актуальной проблемой является разработка вопросов организации скоростно-силовой подготовки и подбора наиболее эффективных средств, а также их соотношения (В.Н. Курьсь, 2004).

Система комплексного контроля состоит из оценки выступлений команды юных футболистов на соревнованиях, измерения уровня различных сторон подготовленности игроков, слежения за параметрами нагрузки (А.В. Запорожанов, 1989; А.Ф. Иванов, 1972; М.А. Годик, 1980).

Процесс специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривается как специализированная функция целостного процесса тренировки, в основу которого положено достижение планируемого результата. Уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов в различные периоды подготовки подвержен сложным структурным перестройкам (В.Н. Курьсь, 2004). Вследствие этого при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов на каждом конкретном этапе необходимо ориентироваться на свой, специфический для данного периода тренировки, тренировочный комплекс. Под таким комплексом понимается минимизированный набор наиболее эффективных средств тренировки и их соотношения, необходимых для решения поставленной задачи, с высокой степенью вероятностью достижения успеха (Ю.В. Верхошанский, 1985; М.Х. Индреева, З.А. Хатуев, 2007; Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, 2007).

Выбор таких средств, по которым проводится отбор информативных показателей, является важной задачей, которая будет определять эффективность диагностического блока. Необходимое условие комплексной оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов заключается в определении информативных критериев, имеющих высокие корреляционные связи с показателями, характеризующими игровую деятельность футболистов (В.М. Быстров, В.П. Филин, 1971). Но при этом, по нашему мнению, возможна значительная потеря информации вследствие того, что результат находится в сложной взаимосвязи с различными параметрами соотношения применяемых средств (А.Я. Корх, 1986).

Имеющийся в научной литературе и практике спорта фактический материал позволяет выделить из большого многообразия средств скоростно-силовой подготовки минимально необходимое их количество, с

высокой степенью вероятности отражающих отдельные стороны физической подготовленности юных футболистов.

Так как управление тренировочным процессом - это перевод исходного физического состояния в другое, планируемое, то для того, чтобы это произошло, требуется соблюдение следующих основных условий (А.Я. Гомельский, 1985; Е.А. Гомельский, 1997):

- необходимо знать, в каком состоянии находится игрок, и иметь описание того состояния, в котором он должен находиться;

- необходимо выявить наиболее информативные средства для эффективного роста скоростно-силовой подготовленности и способы контроля за их изменением.

Анализ данных литературы показывает, что первый пункт условия управления тренировочным процессом частично получил свое экспериментальное обоснование. Второй пункт практически не исследован, поэтому вопрос выявления наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовки, определяющих эффективность управления тренировочным процессом юных футболистов, заслуживает пристального внимания.

Ряд авторов (Е.А. Гомельский, 1997; Н.В. Жмарев, 1980; В.С. Каледин, М.С. Лукин, 1998; В.Л. Марищук, Л.К. Серова, 1983; П.Н. Пасюков, 1990; И. Фесуненко, 1972; А. Фирсов, 1973; А. Фонтан, 1973 и др.) высказывают мнение о том, что для эффективного управления тренировочным процессом необходимо использовать количественную информацию с анализом качественных сдвигов, происходящих с исследуемыми параметрами под воздействием средств тренировки. Эффективно управлять подготовленностью юных футболистов — это значит правильно планировать процесс тренировки и постоянно корректировать его на основании систематически поступающей информации.

Во время выполнения упражнений, моделирующих основные элементы игровой деятельности, наиболее важным будет качество выполнения упражнений (М.С. Бриль, 1980). В то же время целесообразно регистрировать:

- координационную сложность;
- скорость и длину пробегаемой дистанции.

Рассматривая подготовку к соревнованиям как непрерывный процесс совершенствования, необходимо заранее разработать модельные характеристики, которым должно в будущем соответствовать исследуемое явление. Как отмечают М.И. Якушин (1988), Л.И. Яшин (1985), не всегда реальное состояние в процессе подготовки соответствует задаваемому, и тогда возникает необходимость корректировки хода тренировочного процесса. Исходя из этого, одной из важнейших задач управления тренировочным процессом, является поиск причин, которые вызывают несоответствие должного и реального (Т.М. Жекулина, 1988). При этом во

главу угла ставится вопрос о ценности и значимости информации, получаемой о состоянии тренированности юных футболистов.

По характеру информации, получаемой при проведении комплексного контроля над уровнем тренированности юных футболистов. Тесты, согласно Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш (1998), можно разделить на четыре группы:

- тесты, информативность которых не изменяется в любые сроки проведения тестирования. Они могут быть использованы при исходном тестировании. В основном это признаки, характеризующие физическое развитие, свойства личности игроков;
- тесты, информативность которых по мере приближения сроков соревнований увеличивается. Анализ динамики этих показателей является достаточно существенной основой для коррекции хода подготовки. В основном эти тесты характеризуют физическую подготовленность, уровень технического мастерства, уровень функциональных реакций;
- тесты, информативная ценность которых изменяется в сторону понижения по мере приближения соревнований. Данные показатели объективно характеризуют уровень тренированности, однако приближающиеся соревнования, очевидно, нивелируют их значение, что приводит к перестройке отношений среди исследуемых показателей;
- тесты, которые избирательно характеризуют отдельные этапы, тренировки. Использование этих тестов в комплексном контроле должно осуществляться избирательно, и полученная информация должна носить частный характер.

Опираясь на данное положение, система комплексного педагогического контроля позволяет решать задачи управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов за счёт корректирующих воздействий:

Применение комплексного подхода к вопросам регистрации различных состояний юных футболистов в период скоростно-силовой подготовки к соревнованиям позволит установить новые факты о влиянии различных тренировочных средств: на уровень подготовленности как в; привычных условиях тренировки, так и в экстремальных условиях ответственных игр с другими командами (Ю.П. Парашин, 1991). "

Объективная оценка состояния подготовленности и динамика его изменения являются одним из главных условий эффективного управления тренировочным процессом. Процедуры комплексного контроля дают объективную оценку уровня подготовленности юных футболистов, при которой учитываются все стороны скоростно-силовой подготовленности в конкретном промежутке времени, определяются ведущие: факторы, за счет которых достигнуто данное состояние (И.А. Колесов, 1991).

Данные комплексного педагогического контроля в футболе позволяют объективно оценить уровень физической подготовленности игроков на различных этапах тренировки, а сопоставление их с модельными

значениями создает условия для эффективного управления тренировочным процессом (А.П. Кочетков, 1988; 2000).

Для более полного представления о средствах, определяющих высокую эффективность управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов, был проведен анкетный опрос тренеров по футболу. В анкетировании приняли участие 11 человек. Из общего числа опрошенных 60% имеют высшее образование. Анализ анкетного опроса показал, что 80% специалистов высказали мнение о том, что они выделяют развитие скоростно-силовых качеств в самостоятельный раздел, имеющий специфические задачи. За выделение развития скоростно-силовых качеств как специального раздела тренировки юных футболистов высказались 75% опрошенных. О продолжительности использования специальных упражнений по развитию скоростно-силовых качеств мнения разделились: 15% определяют ее сроком от двух до трех недель, 15% считают, что на это следует отводить до 90 дней, и 70% опрошенных высказали мнение, что такие упражнения следует использовать круглый год (постоянно).

### **1.1. Техничко-тактическая и психологическая подготовка юных футболистов**

Футбол - соревнование не двух спортсменов, а двух коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу - один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой [С.В. Голомазов, 2002].

Ценность удара определяется его качеством - точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой. Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила

обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак. Далеко не в каждом ударе названные качества проявляются. Так, чтобы послать мяч высоко - далеко (без адреса, лишь бы обезопасить свои ворота), не нужны ни особая точность, ни знание секретов маскировки. При передачах же мяча к качеству удара предъявляется комплекс высоких требований, а в некоторых передачах мяча в полной мере должны проявляться все лучшие качества.

Техника обслуживает тактику. Поэтому и требования к техническому оснащению игрока высокие по всем параметрам. Разберем основные технические приемы, необходимые футболисту, чтобы обслуживать тактику игры своей команды [А.В. Коробейник, 2000].

При решении разных тактических задач применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач. Удар средней и внутренней частью подъема. Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60-70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра. Особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима. Главные средства воздействия тренера на психику футболиста - слово, голос, интонация. Слово тренера может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон. Состояние повышенного возбуждения у футболистов может вызвать и сам тренер, если, давая установку на игру (в день матча), будет излишне требовательно говорить о

задаче команды «выиграть во что бы то ни стало». Еще хуже, если это настоятельное требование высказать «досрочно» и в такой форме, которая не допускает даже попытки оспорить или просто возразить: «Выиграть, выиграть, и только выиграть!» В результате такой «перенакачки» в сознании игроков возникнет изолированный очаг возбуждения, который может вначале затормозить, а затем и подавить все остальные начала. Для ребят и так ясно: соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И чересчур часто напоминать им об этом нет. перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих предыгровой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые юные футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром.

Обычно разминка состоит из двух частей - гимнастических и беговых упражнений. Нагрузку для ребят можно регулировать скоростью выполнения этих упражнений и упражнений с мячом (передач, ударов по воротам, а также игр с мячом 5x5 в «квадрате»). Такая программа разминки позволяет тренеру уравновесить в питомцах состояние готовности к началу матча.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние (оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой): волнение наставника тут же передается ученикам. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной сиюминутной тактической задачи: сигнал тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбирать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, теряется и во многих случаях ошибается. Учить надо не в процессе игры, а на тренировках. Лишать игрока инициативы - значит воспитывать из него «автомата». Наоборот, в детском и юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива - сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем

тактических задач, - признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный дар. Опытные игроки настраивают себя на соперничество каждый по-своему: кто - самоуверенностью, успокоением; кто - разминкой. Есть у футболистов и разные приметы, которые могут и лучшему настрою на игру способствовать и мешать этому. С этим злом тренеру надо решительно бороться, всячески разбивать веру в любую примету.

Об игре думать в дни до нее. А в день игры - отвлекаться от футбола (чтобы сохранить свежесть психики): читать книги, журналы, газеты, играть в шахматы и шашки, совершать прогулки и беседовать с товарищами на отвлеченные темы. Не преувеличивать силы соперника. Это может привести к потере чувства уверенности, к возникновению мысли о поражении и его последствиях, в конце концов - к снижению эмоционального настроения. Не конечный результат соревнования должен занимать игрока, а сама игра, поиски методов и средств достижения победы, целесообразных действий, взаимопонимания с партнерами. Всякая демобилизованность, вызванная чувством самоуверенности и недооценкой силы соперника, ведет к снижению игрового тонуса и боеспособности футболиста.

Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое (на едином вздохе) приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Надо дружно приветствовать и зрителей (до некоторой степени это еще до игры помогает завоевать их симпатии), после чего разбежаться по полю и сделать несколько демонстративных (в меру, конечно) ускорений, еще разок показывая соперникам уверенность и готовность к борьбе на любом уровне]. Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Хорошо, если с первой попытки удастся заранее подготовленная эффективная стандартная комбинация, она вызовет в стане соперника настороженность. Уже с начала игры желательно продемонстрировать смелость, решительность и бескомпромиссность в единоборствах. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся и материальный перевес получить (забить гол), то можно не только вызвать в рядах соперников некоторую растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы [Ю.Л. Ханин, 1990]. Коллективного осуждения требуют недостойные спортсменов грубость (особенно умышленная), симуляция, провокации (с целью извлечения выгод для команды), недисциплинированность, грубое нарушение спортивной этики. Каждый из таких поступков и проступков снижает и тактический (не говоря уже о морально-волевом) потенциал команды. Персональная опека выводит соперника из психического равновесия. Опекаемый теряется и нервничает. Нарушаются тактические связи в его

звене. Фактически это означает, что в команде становится как бы на игрока меньше.

Соперник, плохо размявшийся перед матчем, не готов сразу предложить высокий темп. Тем самым он уступает инициативу, оказывается в роли обороняющегося. Перехватить инициативу всегда труднее, чем овладеть ею. У усталого игрока - усталая психика; нарушаются реакция, восприятие, внимание и т. д. Игрок, сохранивший физическую и психическую свежесть, всегда будет иметь преимущество в конце матча [А.И. Шамардин, 2000].

Игру команды нетрудно «сломать», а в результате - потерпеть поражение, если проходить мимо многих так называемых мелочей, которые нередко либо мобилизуют (если их предусмотреть и тщательно учесть), либо демобилизуют команду в психологическом плане.

У волевой команды с хорошей психологической подготовкой такая реакция соперника на неудачу вызовет лишь прилив спортивной злости. Она удвоит, утроит усилия ради того, чтобы выйти из смешного положения. И кто знает, как закончится матч. В детских командах преждевременная радость при временном успехе завершается слезами проигравших по окончании матча. Такие стрессовые эмоциональные нагрузки вряд ли нужны юным футболистам. Отрицательно сказывается на качестве психологической подготовки пассивная оборона (числом, но не умением) после временного успеха: у обороняющихся падают волевые качества, а в самый нужный момент их у игроков не оказывается.

## **Выводы по первой главе**

1. С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс у юных футболистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки юных футболистов это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него
2. В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча.
3. Совершенствование технического мастерства игроков - это процесс, движущими силами которого являются противоречия между его составляющими. В основу изучения этого процесса положен системно-структурный подход, в соответствии с которым структура движения, изучаемая биомеханикой, является лишь следствием и внешним выражением центрально-нервных процессов, организующих и использующих механические свойства, физические возможности двигательного аппарата игрока.
5. Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является повышение эффективности управления процессом тренировки за счёт подбора наиболее эффективных средств тренировки.
6. Имеющийся в научной литературе и практике спорта фактический материал позволяет выделить из большого многообразия средств скоростно-силовой подготовки минимально необходимое их количество, с высокой степенью вероятности отражающих отдельные стороны физической подготовленности юных футболистов.
7. Система комплексного педагогического контроля позволяет решать задачи управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов за счёт корректирующих воздействий.

Применение комплексного подхода к вопросам регистрации различных состояний юных футболистов в период скоростно-силовой подготовки к соревнованиям позволит установить новые факты о влиянии различных тренировочных средств: на уровень подготовленности как в; привычных условиях тренировки, так и в экстремальных условиях ответственных игр с другими командами.

## **I. Современная методика обучения и поочередность отдельных приемов игры**

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант вот что главное в тактике отдельного игрока. Взаимодействие двух игроков это уже следующая, более высокая ступень владения тактикой. Игрок, начинающий комбинацию и привлекающий к ее выполнению своего партнера, должен дать ему понять, что именно он намерен делать и что следует делать другому игроку, вовлекаемому в комбинацию. Тактика двух игроков, связанных одним тактическим замыслом, зародившимся у начинающего комбинацию, сложное действие. Если же в тактическую комбинацию вовлекаются трое и больше игроков, то это еще более сложная ступень тактики футбола.

Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, "открывания", "отрывания" от противника, "закрывания" противников как в нападении, так и в защите один из важнейших принципов тактики. Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Тактическое взаимопонимание внутри одной линии, не связанной с другими, не может быть полноценным для команды. На тактическое взаимопонимание и связь между всеми линиями, а главное между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем в обороне, должно быть обращено особое внимание. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

### **2.1. Индивидуальная тактическая тренировка в футболе**

В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него

новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков.

В индивидуальной тактической тренировке имеет большое значение выработка умения выбирать место или, как принято говорить, "планироваться".

Тренируются в "пассировке" следующим образом: на поле на ограниченном участке площадью приблизительно 10 X 10 м расставляют без всякой системы 6-7 стоек. Обучающийся движется с мячом вокруг этой группы стоек, имея против себя на другой стороне игрока. Уловив удобный момент, тренер посылает мяч по земле так, чтобы он прошел между несколькими стойками. Обучающийся, находясь все время в движении, старается угадать путь, по которому может пройти мяч, "пассируется" и принимает его. Постепенно количество стоек и густота расстановки их увеличиваются, благодаря чему появляется больше возможных коридоров, в которые может быть послан мяч.

В индивидуальной тренировке вратаря, в целях выработки умения ловить момент для выбегания на противника, применяют следующий способ. Игроку вменяется в обязанность двигаться с мячом по направлению к воротам; вратарь должен выбрать момент, чтобы, выбегая, отобрать мяч. Это тренировочное упражнение проводят после серьезной подготовки вратаря и при соблюдении нападающим максимальной осторожности.

В каждой такой тренировке проводят по 20-30 "выбеганий". Вначале нападающий должен немного уступать вратарю.

Такой способ очень быстро дает положительные результаты.

Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств.

## **2.2. Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений**

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50-60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60-80 м.

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.

5. Мяч в кругу с одним водящим. 6-8 играющих образуют круг радиусом 7-10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него.

Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п.

Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. "Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1-1,5 м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Вся игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

### 2.3. Техника игры полевого игрока и вратаря

Для полевого игрока важно умение двигаться и работать с мячом. Умение двигаться подразумевает бег (со сменой направления и темпа), технику прыжка, финты без мяча и защитные позиции. Навыки работы с мячом включают в себя: прием, отбор и ведение, обводку соперника на разной скорости, вбрасывание и удар.

Среди ударов есть более и менее распространенные. Например, удары пяткой, подошвой или коленом относятся к числу редко используемых технических приемов. Траектория и характер движения мяча определяется тем, по какой его точке и какой частью стопы бьет футболист. Например, "резаный" удар получается, если он направлен не по центру мяча и осуществляется внутренней (щечкой) или внешней частью стопы. Важна работа не только "ударной" ноги: во многом траектория полета мяча определяется положением и расстоянием от него опорной ноги.

Различают удар по воротам и пас (с различной силой и высотой); удар по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Отдельно выделяют технически сложные удары: с разворота, через себя (ножницы) и др. На тренировках специально отрабатываются и удары из стандартных положений: с углового, штрафного и пенальти. Среди футболистов есть признанные мастера "стандартов", а в футбольный лексикон прочно вошло выражение "штатный пенальтист".

Некоторые мастера изобретают собственные удары, которые затем становятся общим достоянием. К примеру, "сухой лист" (мяч, вращаясь одновременно в горизонтальной и вертикальной плоскостях, меняет вдруг траекторию движения, чем-то и вправду напоминая полет листа в ветреную погоду) в свое время стал настоящим открытием для футбольной Европы. На Чемпионате мира 1958 его продемонстрировал полузащитник сборной Бразилии Диди. А его соотечественник Леонидас да Сильва навсегда вошел в историю футбола как изобретатель необычайно зрелищного удара "велосипед".

У большинства игроков основной "ударной" ногой является правая, тем не менее, среди них встречаются и левши: "Король голов" венгр Ференц Пушкаш, знаменитый аргентинский форвард Диего Марадона и др. Поскольку мяч в момент удара не всегда попадает под "удобную" ногу, игроки на тренировках специально отрабатывают и такие ситуации. А легендарный Пеле, считающийся лучшим футболистом всех времен, отличался отменным ударом с обеих ног.

Остановка мяча осуществляется ногой, головой, грудью и пр. частями тела. Способ приема мяча зависит от характера его движения (высоколетящий, на уровне груди, низом или катящийся): так, катящийся мяч чаще всего останавливают внутренней стороной стопы или подошвой.

При приеме мяча необходимо максимально смягчить удар и, по возможности, предотвратить его отскок.

"Дриблинг" (англ. dribbling) - ведение мяча, включая обводку соперника, обычно выполняемое на высокой скорости. Немаловажно умение футболиста прикрывать мяч корпусом, а также вести его не глядя: это дает возможность оценивать меняющуюся игровую ситуацию. В зависимости от траектории и техники ведения мяча различают ведение по прямой (при помощи ударов внешней частью подъема) и по кривой (мяч ведут внутренней частью подъема).

Финты, провоцирующие соперника на неверные действия, могут использоваться в разных ситуациях - от игры в обороне до завершения атаки. При этом важна работа не только ногами, но и туловищем (наклоны и пр.).

Техника отбора весьма разнообразна: блокировка мяча подошвой или внутренней стороной стопы, подкат и пр. Умение "прочитать" ситуацию и своевременно переместиться в нужную точку позволяет игроку перехватить адресованный сопернику пас.

Чрезвычайно важна в футболе и игра головой. Различают игру в прыжке и без прыжка (а также в падении), лбом или боковой частью головы (реже - затылком), скидку мяча и удар по воротам.

В техническом арсенале вратаря особое место занимают прыжки: вверх (при ударе в верхнюю часть ворот или навесной передаче) и в сторону - при ударе низом.

Своя специфика и в приеме голкипером мяча. Он должен за считанные мгновения решить: попытаться поймать его или же отбить? Первый вариант более приемлем, но технически не всегда осуществим (например, если мяч мокрый или послан крученым ударом). Иногда отбить мяч проще и надежней, - но при этом многое зависит от силы и направления отскока мяча. Отбивать его прямо перед собой небезопасно: особенно когда вблизи от ворот находится кто-то из соперников.

Техника игры вратаря. Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится, сомкнув ноги на пути мяча, и нагибается, сохраняя ноги прямыми. Руки опущены книзу, ладони обращены вперед, причем пальцы немного расставлены. Концы пальцев почти касаются земли (рис. 57-а).

Принимая мяч, руки напрягаются, не делая уступающих движений, так как длинный рычаг, образованный руками, поглощает силу удара. Как только мяч прикоснулся к ладоням, корпус начинает выпрямляться, руки обхватывают (подхватывают) мяч и "приносят" его к животу

Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди. Как правило, во всех случаях ловли мяч должен прежде всего встретиться с ладонями. Ладони надо держать так, чтобы не дать мячу соскользнуть с них и пройти

по предплечьям или над ними к животу или бедрам. Встреча мяча ладонями должна быть такой, чтобы после потери силы мяч не упал на землю. Ноги надо сомкнуть настолько, чтобы была исключена возможность пропустить мяч.

Руки, встретив мяч, мягким вытягивающим движением приносят его к животу. Корпус нагибается, и мяч входит вместе с подхватившими его руками в образовавшийся "угол".

Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря. Руки, встретившие мяч и остановившие его, притягиваются к корпусу, который продолжает двигаться к мячу, стремясь как можно раньше образовать заслон между мячом и воротами. Заключительная фаза ловли такая же, как и при ловле встречного мяча.

Ловля мячей, летящих на уровне груди. Ловля мячей непосредственно на грудь с последующим обхватом руками не рекомендуется.

Мячи, летящие на уровне груди, надо ловить следующими приемами: делают прыжок вверх с таким расчетом, чтобы поймать мяч с подтягиванием к животу, или же мяч встречают выставленными вперед руками, ладонями вперед, с пальцами, обращенными кверху.

В первом случае необходим небольшой разбег навстречу мячу с последующим прыжком вверх. Можно применить также и прыжок с места вверх. В этом случае, в целях смягчения ловли мяча, выставленные вперед руки не должны быть полностью выпрямлены, и обхват мяча делают с таким расчетом, чтобы было удобно прижать его к телу.

Ловля высоких мячей в прыжке. При ловле высоких мячей с прыжком не рекомендуется преждевременно поднимать руки, ибо это ослабляет толчок, а следовательно, уменьшает высоту прыжка. Во время прыжка руки энергичным движением выносят в нужное положение.

Поднятые вверх и вытянутые руки с ладонями, обращенными вперед, широко расставленными пальцами встречают мяч. Руки напряжены и лишь в случае необходимости незначительно отводятся назад для смягчения приема мяча. Когда мяч потерял силу, ладони перемещаются, обхватывая его.

Последующим движением рук мяч притягивают к корпусу. Подтягивание мяча к корпусу должно произойти по возможности до приземления.

Передвижение до толчка производится одним из следующих способов: приставным шагом, скрестным или простым после поворота в сторону движения. Выбор способа передвижения до толчка зависит от индивидуальных способностей вратаря.

Во всех случаях толчок после движения надо делать вслед за тем, как ступни повернулись носками в направлении прыжка. Небольшая

потеря времени для принятия этого положения с избытком возмещается дальностью прыжка.

До толчка руки все время помогают и перемещению, и толчку. Только после толчка они выносятся навстречу мячу, с таким расчетом, чтобы встретить его и последующим движением притянуть к корпусу. Прием высоких мячей, идущих в сторону, связан чаще всего с падением на землю. Большое значение имеет своевременное, до падения на землю, притягивание мяча к корпусу.

Мячи, идущие в сторону от вратаря, добежать до которых он не может, принимаются следующим способом.

Вратарь перемещается в нужном направлении приставным скрестным или обыкновенным, после поворота, шагом и, произведя энергичный толчок, движется над землей к мячу. Руки, до толчка помогавшие ему, резко выносятся вверх. Тыльные части ладоней обращены назад. Как только мяч прикоснулся к рукам, вратарь энергичным движением подтягивает его к корпусу. В момент падения нога, находящаяся сверху, должна быть согнута в колене. Затем она выносится вперед для защиты области живота и паха, а также для удобства вставания. Это движение ногой надо делать так чтобы оно не представляло опасности для нападающих игроков.

В тех случаях, когда падение производится без предварительных перемещений, перед толчком ставят ступни носками в направлении движения. Это значительно увеличивает силу толчка.

Вратари должны избегать падений плашмя. Во всех случаях необходимо изгибать свое тело во фронтальной плоскости настолько, чтобы падение происходило как бы перекатом, причем сначала земли касается голень, затем бедро, таз, бок, руки.

#### 2.4. Тактика игры в защите

Под словом "тактика" принято понимать целесообразные действия игроков, направленные к достижению победы. Эти действия в отдельные моменты игры могут быть коллективными, в отдельные индивидуальными, в зависимости от условий, в которых протекает игра. Под "системой" понимается основная форма ведения игры с определенными функциями игроков, линий и смежных звеньев команды при защите, атаке и переходах от одного из этих положений к другому. Без творческого развития, без создания тактических вариантов, обогащающих систему, последняя обращается против применяющей ее команды и приводит к проигрышу.

В игре, когда противники играют по одной и той же системе, при прочих равных условиях, преимущество будет иметь та команда, у

которой тактические варианты разработаны полнее и лучше и которая умело и вовремя их применяет.

**Система "трёх защитников".** Основным определяющим признаком для системы трех защитников является определенное расположение и взаимодействие игроков защиты и нападения, а также характер ведения игры.

Обязанности и требования, предъявляемые к игрокам при системе "трех защитников".

**Вратарь.** Обязанности вратаря заключаются в непосредственно: защите ворот, игре в штрафной площади и выбивании мячей. Успешные действия вратаря, направленные к ликвидации прорывов, обусловили необходимость сыгранности, взаимопонимания и установления условной сигнализации между вратарем и защитой.

Выходить из ворот на мяч вратарь должен только тогда, когда твердо уверен, что овладеет мячом раньше, чем противник. Выбегать на прорвавшегося игрока следует решительно и быстро, улучив для этого удобный момент.

Решительный выход вратаря на прорвавшегося игрока лишает последнего уверенности и точности действий и зачастую оканчивается в пользу вратаря. Требования к вратарю: достаточный рост и физическая сила, необходимые для успешной борьбы за высокие мячи в воротах и на штрафной площади; правильное использование выбеганий и умение отбивать мячи кулаками; быстрый короткий рывок для перехватывания мячей, поданных на прорыв; гибкость, ловкость, быстрота реакции и ориентировки; точность расчета и решительность при выходах в штрафную площадь за мячом; умение далеко выбивать мяч с рук и с земли; умение руководить защитниками.

**Защитники.** При современной системе игры защитники перешли к плотному держанию и конкретной ответственности за крайних нападающих противника, не исключая и комбинированного метода защиты.

При надвигающейся атаке с противоположного края или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечении крайнего полузащитника. При выдвигении крайнего полузащитника для поддержки атаки, защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея ввиду и полусреднего нападающего.

Важное значение имеет ориентирующее других защитников положение среднего защитника, сыгранность и взаимопонимание крайних полузащитников с защитником. Защитники ни в коем случае не должны рисковать, пытаясь обводить противника или передавать друг другу мяч в непосредственной близости от ворот. Они должны, возможно скорее,

ударом отправлять мяч подальше от ворот в поле, а в трудных случаях - за боковую линию.

В особо же сложных положениях отправлять мяч даже и за лицевую линию. Это отдаляет опасность и дает возможность игрокам своей команды подтянуться и правильно организовать защиту. Во всех остальных случаях, когда это позволяет обстановка, защитники должны стараться использовать каждый мяч с наибольшей выгодой для своей команды.

Особое положение игроков линии защиты, являющихся почти последним препятствием на пути к воротам, предъявляет к ним и особые, не совсем обычные для остальных игроков, требования.

Требования к защитникам: жесткая, крепкая хватка при борьбе за мяч; игра наверняка, без лишних движений в виде "ножниц", частых падений в ноги и т. п., выводящих на время игрока из борьбы; быстрота передвижений в связи с игрой против игроков, обладающих хорошим бегом, и в связи со своим расположением в значительном отдалении от своих ворот; достаточный рост и физическая сила; самое широкое применение и правильное использование игры телом, хорошая игра головой во всех положениях; точная игра обеими ногами и особенно при ударах по мячам, идущим с воздуха; правильный выбор места и умение предугадать направление атаки. Важное значение при системе "трех защитников" приобретают длинные, точные и неожиданные передачи мяча своему нападению.

Центр защиты. Его задача охранять наиболее опасную зону перед своими воротами и ликвидировать всякую попытку центрального нападающего противника играть в этой зоне. Центр защиты является связующим звеном в организации защиты. Он определяет расположение игроков защитных линий и взаимосвязь между ними.

Центр защиты должен улавливать все случаи, когда центр нападения производит передвижение не с целью освобождения, "отрывания", а с намерением увести защитника из его зоны перед воротами, чтобы дать возможность своему партнеру свободно играть на его месте. В зависимости от того, как реагирует на это центр защиты, можно судить о правильности оценки им создавшегося положения и тактическом понимании игры.

Центр защиты должен определить меру отхода от своих ворот за центром нападения противника. Об этой мере отхода должны знать игроки защитных линий для страховки.

Требования к центру защиты: хорошая игра головой, прыжки, резкость и умение играть обеими ногами с воздуха.

## **2.5. Тактика игры в нападении**

Игра состоит из трех фаз атаки, обороны и переходной от фазы атаки к обороне, и наоборот. Атака имеет две разновидности собственно атака и контратака. Принципиальная разница между ними заметна в начале (в организации), во времени и в выборе средств. Именно время определяет скорость атаки. Атака может быть медленной и быстрой, ритмичной и аритмичной: в зависимости от стратегической цели, от класса игры команд, от уровня и мастерства игроков, от тактической системы. В атаке различают три стадии организацию (начало), развитие и завершение. Начинается атака после того, как мяч покидает пределы поля или судья зафиксировал нарушение правил игры. Организации атаки предшествуют различные по времени паузы. После нарушения правил мяч в игру вводят штрафным или свободным ударом. Исключением из этого может быть лишь выход мяча за боковую линию или назначение "спорного". В первом случае мяч вбрасывают в поле руками игроки, во втором судья. Ввод мяча в игру ответственный момент, от которого зависит характер развития атаки (будет ли она продолжена или сорвется). К срыву атаки может привести неточная первая передача либо несвоевременная передача мяча. Задача начинающего атаку выбрать наиболее рациональный вид и характер передачи мяча, определить время ее начала. Первая передача мяча может обострить игру и дать поступательное движение атаке или, минуя эту стадию, привести к завершающему удару в ворота. Но она может иметь и "бесцельный" характер (в виде короткой передачи). Не по-спортивно ведет себя команда, умышленно затягивая начало атаки по якобы тактическим соображениям, широко применяя короткие поперечные передачи мяча и передачи назад без малейшего продвижения вперед. Такие действия надо рассматривать как проявление неуважения к соперникам и зрителям.

## **2.6. Специальная физическая подготовка юных футболистов**

1. По сигналу стартовый рывок на 10 - 15 м из различных положений, обратный путь к стартовой линии бегом.  
Старт, стоя лицом к направлению бега, спиной.  
Старт с подскоками, прыжками на месте.  
Старт из положения седа лицом в направлении бега, спиной.  
Старт из упора лежа, упора лежа сзади, упора присев.  
Нагрузка: 5 стартов один за другим, бег трусцой, ходьба вдоль беговой дорожки.
2. Несколько стартовых рывков подряд по беговой дорожке. По сигналу бег примерно на 5 м, ходьба, рывок, остановка, рывок и т.д.  
Нагрузка: вдоль площадки - 7 - 10 стартов, ходьба, 7-10 стартов, легкий бег, ходьба.

3. То же, стартовый рывок продлить до 15 м. Нагрузка: 4-5 стартов, бег трусцой, 4-5 стартов, ходьба.

4. То же, стартовый рывок на 5 м после легкого бега. То же на 15 м. Нагрузка: как прежде.

5. Из положения приседа. По сигналу бег 10 м, подпрыгнуть и присесть, по сигналу стартовый рывок, подпрыгнуть и т. д.

Нагрузка: поперек поля — 3 - 4 стартовых, рывка из положения приседа; поперек поля - ходьба, старты из положения приседа, ходьба.

6. Ходьба или легкий бег, по сигналу - с высоким подниманием бедра.

Бег с высоким подниманием бедра 5 - 6 м или бег трусцой 10 - 15 м.

Нагрузка: бег с высоким подниманием бедра вдоль поля после ходьбы или бега трусцой, половину длины поля - ходьба, вторую половину - бег трусцой; бег с высоким подниманием бедра вдоль поля после ходьбы или бега трусцой, ходьба вдоль поля с потряхиванием ног.

7. Стартовый рывок зигзагом из легкого бега. Бег трусцой 10 м, по сигналу рывок в сторону на 10 м, снова бег трусцой, снова рывок в другую сторону и т. д.

Нагрузка: половину длины поля - бег с рывками, половину - ходьба, половину - бег с рывками, половину - ходьба.

8. Несколько рывков в сторону подряд. То же без бега. Отрезок каждого рывка 4 - 5 м.

Нагрузка: половину ширины поля - рывки в сторону, половину - ходьба, половину - бег, половину - ходьба.

9. Бег с ускорением. Игроки разбиты на три группы (игра на темп). Одновременно друг около друга бегут три игрока, средний<sup>1</sup> задает темп, два других ему подчиняются. При новой попытке в середину встает другой игрок.

Нагрузка: половину длины поля - бег с ускорением, половину - бег трусцой, половину - бег с ускорением, половину - ходьба; снова половину длины поля - бег с ускорением, половину - ходьба.

10. То же, но на более короткие дистанции.

Нагрузка: вдоль поля четыре раза бег с ускорением, половину длины поля - бег трусцой, половину - ходьба; снова четыре раза ускорение, половину длины поля - бег трусцой, половину - ходьба и т. д.

11. Бег с ускорением до максимальной скорости, сохранение этой скорости на всей дистанции.

Нагрузка: половину длины поля - бег с ускорением, от средней линии до линии штрафной площадки пробежать с предельной скоростью, вдоль поля - ходьба; снова повторить.

2. Бег с ускорениями по виражу

Четыре флажка (на углах поля) обозначают границы круговой дорожки. Их надо обходить с внешней стороны.

1. Нагрузка: бег с ускорением по прямой (от флажка до флажка), по виражу - бег трусцой, снова по прямой - бег с ускорением, по виражу - бег трусцой и т. д.
2. Нагрузка: от линии штрафной площадки до средней линии бег с ускорением, до штрафной площадки, расположенной на противоположной стороне,- бег с максимальной скоростью, по виражу - ходьба; повторить несколько раз.
3. Нагрузка: по виражу - бег с ускорением, по прямой - легкий бег с подскоками; повторить, I
4. Нагрузка: бег по прямой с максимальной скоростью, по виражу - ходьба; повторить несколько раз.
5. Нагрузка: по виражу - бег с максимальной скоростью, по прямой – бег трусцой; повторить несколько раз.
6. Нагрузка: по виражу - бег с ускорением, по прямой - бег, по виражу и следующей прямой — бег трусцой, по виражу - бег с ускорением, по прямой — бег с максимальной скоростью, по виражу и прямой—ходьбе или бег трусцой; повторить.
7. Нагрузка, полный круг - быстрый бег (от средней до максимальной скорости - примерно 60 - 80% от предельной), круг - бег трусцой, ходьба с дыхательными упражнениями, потряхиванием ног; повторить круг - быстрый бег, круг - бег трусцой, ходьба, бег с подскоками.

### 3. Стартовые рывки на короткие дистанции

Упражнения проводятся на квадрате примерно 15x 15 или 20x20 м.

1. Нагрузка: по одной стороне рывок, по другой - бег трусцой, по третьей - рывок, по четвертой - бег трусцой; повторить несколько раз.
  2. Нагрузка: две стороны - быстрый бег, две стороны - ходьба; повторить несколько раз.
  3. Нагрузка: две стороны - быстрый бег, одна сторона - ходьба; повторить.
  4. Нагрузка: по диагонали поля - быстрый бег, по одной стороне г ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.
- #### 4. Быстрый бег кругу
1. Нагрузка: от средней линии, круга половину круга - быстрый: бег, половину круга - ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.
  2. Нагрузка: полный круг - быстрый, бег, половину круга - ходьба.или бег трусцой; повторить несколько раз.
  3. Нагрузка: через круг по средней линии- быстрый бег, половину круга - ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз:
  4. Нагрузка: половину круга - быстрый; бегу мо средней линии через круг - ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.
  5. Нагрузка: полный круг - быстрый бег, через круг - ходьба; повторить.

#### 5. Бег с ускорениями с мячом

Большую часть перечисленных выше упражнения можно выполнять с мячом. Но скорость бега должна быть такой; чтобы не терялся контроль

над мячом. Не следует слишком далеко посылать мяч. Нагрузку необходимо чередовать с легким бегом или ходьбой с ведением мяча.

Из огромного количества упражнений выберем несколько:

1. Бег с ускорением: с мячом от линии ворот до передней линии, медленное ведение мяча до противоположной линии ворот; повторить несколько раз.
2. По прямой - бег с ускорением с мячом, по виражу - медленное ведение мяча; повторить несколько раз.
3. По средней линии - быстрый бег с мячом; половину круга - медленное ведение мяча; повторить.
4. Быстрый бег с мячом вдоль штрафной площадки, медленное ведение мяча вдоль боковой линии штрафной площадки; повторить несколько раз.
5. Бег с ускорением и рывки с мячом на более дальние расстояния можно провести между двумя игроками (пасовка зигзагом). Чем быстрее темп бега, тем тверже, точнее должен посылаться партнеру мяч.

Примеры:

Бег с ускорением до средней линии, пас зигзагом, медленный бег, пас зигзагом до противоположной линии ворот.

По прямой бег с ускорением, пас зигзагом, по виражу медленный бег, пас зигзагом.

6. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции

1. Беговая дорожка длиной 10 - 15 м (от линии ворот до линии штрафной площадки). По сигналу (свистку) игроки от одной линии бегут к другой, быстро поворачиваются и бегут обратно, После 5-го отрезка - бег трусцой или ходьба до средней линии и обратно до линии ворот. Повторить ещё раз.

2. Беговая дорожка - длина поля. Игроки по свистку резко поворачиваются на 360°, пробегают 10 - 15 м, заканчивают бег, переходят на ходьбу, по сигналу снова поворачиваются на 360°, бегут 10 - 15 м и т. д. Вдоль поля выполнить несколько серий: ходьба - поворот - бег, затем бег трусцой или ходьба.

3. Поворот и последующий бег. Нагрузка та же.

4. Поворот следует без предварительной ходьбы или бега: рывок - поворот - рывок - поворот и т. д. Пробегать половину длины поля. После упражнения медленный бег.

5. Произвольные упражнения. Игроки трусцой произвольно бегут по полю. По сигналу они в очень быстром темпе меняют направление бега, отскакивают в сторону, высоко подпрыгивают, делают рывки на 5 - 7 м. По свистку - снова медленный бег. Упражнения примерно в течение 10-15 сек., медленный бег в течение примерно 30 сек. В зависимости от самочувствия игроков продолжительность упражнений может постепенно возрастать, а отдыха - сокращаться.

6. Бег с «тенью». Два игрока бегут друг за другом. Первый по свистку произвольно делает серию движений (бег, прыжки, повороты, скачки и т. п.).

Второй в том же темпе точно повторяет все движения первого. Упражнения - 10-15 сек., отдых - медленный бег 30 сек. Повторить несколько раз, меняясь ролями.

Два игрока (или группа) бегут рядом. По свистку один делает рывки и резко меняет направление бега, другой как можно быстрее повторяет его движения. Нагрузка и отдых те же.

7. Бег цепочкой. Игроки (не меньше шести) идут или бегут цепочкой с интервалом 3 - 5 м. Последний делает спурт вперед вдоль цепочки и занимает первое место, соблюдая заданное расстояние. Затем выходит на спурт следующий и т. д. Повторять многократно - вокруг всего поля.

Варианты. Последний обегает игроков поочередно то слева, то справа с максимальной скоростью.

Последний делает спурт вперед, поворачивается и бежит назад на свое место. То же повторяет второй и т. д.

Первый резко обегает игроков поочередно то слева, то справа, навстречу движению, и встает в конец цепочки с соответствующим интервалом (5).

7. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции, с мячом

## **Выводы по второй главе.**

**1.** Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре. В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

**2.** Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, "открывания", "отрывания" от противника, "закрывания" противников как в нападении, так и в защите один из важнейших принципов тактики. Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Тактическое взаимопонимание внутри одной линии, не связанной с другими, не может быть полноценным для команды. На тактическое взаимопонимание и связь между всеми линиями, а главное между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем в обороне, должно быть обращено особое внимание. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработку тактических навыков. Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

**3.** Среди ударов есть более и менее распространенные. Например, удары пяткой, подошвой или коленом относятся к числу редко используемых технических приемов. Траектория и характер движения мяча определяется тем, по какой его точке и какой частью стопы бьет футболист. Например, "резаный" удар получается, если он направлен не по центру мяча и осуществляется внутренней (щечкой) или внешней частью стопы. Важна работа не только "ударной" ноги: во многом траектория полета мяча определяется положением и расстоянием от него опорной ноги.

**4.** В игре, когда противники играют по одной и той же системе, при прочих равных условиях, преимущество будет иметь та команда, у которой тактические варианты разработаны полнее и лучше и которая умело и вовремя их применяет.

**5.** Важное значение имеет ориентирующее других защитников положение среднего защитника, сыгранность и взаимопонимание крайних полузащитников с защитником. Защитники ни в коем случае не должны

рисковать, пытаясь обводить противника или передавать друг другу мяч в непосредственной близости от ворот. Они должны возможно скорее ударом отправлять мяч подальше от ворот в поле, а в трудных случаях - за боковую линию.

**6.** Важное значение имеет ориентирующее других защитников положение среднего защитника, сыгранность и взаимопонимание крайних полузащитников с защитником. Защитники ни в коем случае не должны рисковать, пытаясь обводить противника или передавать друг другу мяч в непосредственной близости от ворот. Они должны, возможно скорее, ударом отправлять мяч подальше от ворот в поле, а в трудных случаях - за боковую линию.

**7.** Игра состоит из трех фаз атаки, обороны и переходной от фазы атаки к обороне, и наоборот. Атака имеет две разновидности собственно атака и контратака. Принципиальная разница между ними заметна в начале (в организации), во времени и в выборе средств. Именно время определяет скорость атаки. Атака может быть медленной и быстрой, ритмичной и аритмичной: в зависимости от стратегической цели, от класса игры команд, от уровня и мастерства игроков, от тактической системы

## **II. Проведение исследования**

Актуальность исследования заключается в том, что всесторонняя информация о технико-тактической и специальной физической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством. А это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплектовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой - невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом. В этой связи представляется актуальной, что подготовка юных футболистов должна базироваться на стройной преемственной организации и методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию.

### **1.1. Цели и задачи исследования.**

Цель исследования: методическое обоснование путей повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов на основе технико-тактической подготовки.

Задачи исследования:

. Изучить и проанализировать специальную научную и методическую литературу по вопросам применения средств футбола для повышения уровня технической и тактической подготовленности футболистов 13-14 лет;

. Разработать и внедрить в процесс физического воспитания футболистов 13 - 14 лет комплекс специальных упражнений для повышения технической и тактической подготовленности;

. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения технической и тактической подготовленности.

Гипотеза: Предполагается, что использование разработанного комплекса специальных упражнений в системе физического воспитания футболистов 13-14 лет позволит повысить уровень технической и тактической подготовленности.

Практическая значимость исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу детских спортивных школ позволит повысить эффективность технической и тактической подготовленности футболистов 13-14 лет.

## **1.2. Методы и организация исследования**

**Объект исследования** техническая, тактическая и физическая подготовленность футболистов 13-14 лет проводимая в трех взаимно накладывающихся этапах в ДЮСШ г. Коканда.

Первый этап включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

Третий этап проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена выпускная квалификационная работа.

Тренировочные занятия по футболу проводятся тренерами и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанным комплексам для экспериментальной. Для контроля и управления технической и тактической подготовленностью футболистов были проведены тестирование по установленному графику согласно методическим требованиям и педагогические наблюдения на основном этапе.

Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности футболистов 13-14 лет.

### **Методы исследования**

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

- .Анализ научно-методической литературы.
- .Педагогический эксперимент.
- .Педагогическое тестирование.
- .Педагогические наблюдения
- .Методы математической статистики.

### **1.3. Содержание исследования**

Для решения поставленных задач был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня технико-тактической подготовленности учащихся 13-14 лет занимающихся в секции футбола под воздействием средств футбола. Всего в эксперименте принимало участие 20 футболистов.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались технико-тактической подготовкой по методике, рекомендуемой программой для ДЮСШ. В экспериментальной группе дополнительно использованы предложенные нами специальные упражнения и теоретические занятия по разучиванию тактических взаимодействий, направленные на повышение уровня технико-тактической подготовленности с акцентированным применением тактических взаимодействий.

Педагогическое тестирование.

Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека.

Челночный бег (3x10м). В забеге участвуют по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого бегуна клали два кубика. По команде «На старт!» мальчики подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут первый кубик. По команде «Марш!» они бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который тоже кладут на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания пола вторым кубиком. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

. Прыжок в длину с места. Перед прыжковой ямой проводят линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепляют рулетку. Учащиеся становятся около линии, не касаясь её носками, и выполняют толчком двух ног прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Выполняется три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

. 6-минутный бег. Бег выполняется по кольцевой дорожке стадиона. Старт - высокий. Протяженность пройденной дистанции определяется с точностью до 1 метра.

. Наклон вперед. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперед, ноги при выполнении прямые. Исследователь по линейке регистрирует величину гибкости. Две попытки, в протокол вносится лучшая из них. Результат определяют с точностью до 0,5см.

Тесты для оценки технической подготовленности

1. Ведение мяча 30м. Тест проводился на поле. В забеге участвовало по два человека. Время бега определили с точностью до 0,1 секунды.

2. Вбрасывание мяча из-за головы. Испытуемый становится за линию. Ноги прямые на ширине плеч. Выполняется две попытки. Лучшая заносится в протокол с точностью до 0,5см.

3. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 2х3 м, в которых с помощью цветных лент с отягощениями были выделены три зоны. Попадание мяча в центральную зону шириной 1 метр оценивалось в 3 балла; в среднюю зону шириной по 0,5 м каждая - 2 балла; во внешнюю зону также шириной по 0,5м - один балл. Всего выполнялось 5 ударов.

Педагогическое наблюдение

Для определения эффективности тактической подготовки футболистов 13-14 лет были проведены видеозаписи пяти календарных матчей. Видеозаписи позволили выявить эффективность отдельных технико-тактических приемов в игровой деятельности юных футболистов.

В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные технико-тактические действия с мячом. Правильно выполненным (отмеченным знаком «+») считается такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, считается, что действие выполнено неправильно (неточно) и отмечается знаком «-».

Методы математической статистики

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики.

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической. Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же

генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности.

#### **1.4. Полученные результаты и их анализ**

Целью нашего педагогического эксперимента было определение влияния методов и разработанных нами средств (упражнений) специальной технической и тактической подготовки на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса (приложение).

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам:

- 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом;
- 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча;
- 3) оборонительные игровые ситуации.

Индивидуально созданные ситуации. В группах по 3-5 человек проводилось обсуждение и преобразование индивидуально созданных ситуаций, вырабатывалось решение о возможных продолжениях игры.

. Совместный анализ и оценка. Проводилась в общей группе. Разбирали ситуации игры, разработанные малыми группами, и обсуждались наиболее рациональные варианты.

#### **1.5. Практические рекомендации**

На этапе 11-14 лет происходит формирование тактических умений. Совершенствование ранее изученных тактических действий осуществляется путем многократного повторения игровых и специальных игровых упражнений. На этом этапе целесообразно использовать

упражнения, в которых футболисту предлагается выполнить конкретное задание, например, «закрыть» определенного игрока, выполнить «открывание» на скорости, при атаке применять обводку соперника и т.д. Необходимым средством обучения тактическим действиям на этом этапе является просмотр игр команд мастеров, анализ видеозаписи игр своей команды.

Эффективными средствами технико-тактической подготовки являются: упражнения для совершенствования приемов и передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния;

упражнения для совершенствования единоборств;

упражнения для совершенствования точности ударов по воротам;

упражнения для совершенствования групповых атакующих действий;

упражнения для совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства и групповых атакующих действий в игровых условиях.

Поскольку футбол - это ситуационный вид спорта, вся игра состоит из последовательного чередования различных ситуаций, следовательно, в процессе технико-тактической подготовки юных футболистов необходим акцент на формирование умений действовать в различных игровых эпизодах.

#### Одиночные упражнения

В движении держать мяч. Игрок ударом внутренней стороной ноги посылает мяч примерно на 10 м, бежит за ним, обгоняет, поворачивается и отправляет подкатившийся мяч назад. Повторить пять-семь раз, медленно вести мяч 30 - 50 м. Повторить несколько раз.

Игрок внутренней стороной «внешней» ноги посылает мяч вперед - в сторону на 5 м, бежит вслед, снова бьет вперед - в сторону другой ногой и т. д. Половину длины поля - пас зигзагом, половину - медленное ведение мяча.

Произвольные упражнения. Во время медленного бега игрок ведет мяч произвольно. По свистку посылает мяч примерно на 5 м вперед, в сторону, назад, догоняя его). После резкого поворота - новый пас. В самом быстром темпе - примерно 30 сек., около 60 сек. - медленное ведение мяча. Повторить несколько раз,

#### 2. Упражнения вдвоем

Один игрок бьет по мячу с одного и того же места: коротким пасом, длинным пасом, вправо, влево и т. д. Другой игрок, не останавливаясь, бежит за мячом и посылает его обратно. Бег за мячом - 1 мин., после чего смена заданий

Партнеры посылают мячи друг другу, стоя примерно в 5 - 7 м. Внезапно один партнер бьет мяч на 20 м в любом направлении, другой бежит за мячом и возвращает его на прежнее место. После пасов на одном месте

другой игрок делает дальний пас и т.д. Нагрузка и отдых определяются характером упражнения.

Партнеры (каждый с мячом) с расстояния примерно 30 м медленно ведут мячи навстречу друг другу. Перед встречей каждый посылает свой мяч вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаясь настичь его примерно через 15 м. После поворота упражнение повторяется.

То же, но мяч посылается вперед - вправо или вперед - влево.

#### 8. Ходьба и бег с прыжками

В разделе II уже рассматривались упражнения - прыжки, служащие для укрепления коленного сустава и мускулатуры. Те упражнения выполняются на месте, ниже приведены упражнения с прыжками во время бега или ходьбы, когда одно движение непосредственно следует за другим. Такие упражнения кроме развития прыгучести воспитывают у игроков чувство гармоничной координации.

1. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок со взмахом одной ногой. Прыжок с толчком головой. Прыжок согнувшись (ноги вместе или врозь).

Во время бега игроки выполняют один из перечисленных прыжков. Энергичное движение руками подчеркивает высоту прыжка.

2. Комбинация прыжков. Бег, прыжок согнув ноги, бег, прыжок ноги врозь, бег, прыжок со взмахом одной ногой и т.д.

3. Увеличение нагрузки. Три шага - прыжок: левой, правой, левой - прыжок согнув ноги, приземление на обе ноги; левой, правой, левой - прыжок согнув ноги - и т.д.

Пауза: половину площадки - ходьба.

4. Прыжки влево и вправо с присоединением ноги. После нескольких шагов бега прыжок влево, затем то же вправо (подбивные).

5. Прыжок с толчком головой. После бега толчком одной ноги подпрыгнуть повыше, прогнуться, в самой высокой точке - удар головой вперед, вправо, влево.

Увеличение нагрузки: прыжок с толчком головой в ритме трех шагов.

6. Прыжок с толчком головой, выполняемый с партнером. Один из партнеров поднимает руки вверх (пальцы вместе!). Другой, пробегая мимо, в прыжке ударяется головой о ладонь стоящего, пробегает дальше, поворачивается и снова в прыжке ударяется головой о ладонь партнера. Через 10-15 прыжков поменяться с партнером.

7. Во время бега прыжки с поворотами. По свистку игроки подпрыгивают вверх повыше с поворотом на  $360^\circ$  и продолжают бег. Нагрузка - 10 прыжков с поворотами на  $360^\circ$ , потом бег трусцой.

8. Прыжки с поворотом на  $180^\circ$ . Пробежав 5-8 м (отметка - два футбольных мяча), игроки толчком одной ногой прыгают вверх повыше, в прыжке поворачиваются на  $180^\circ$  и продолжают бег до второй отметки.

Увеличение нагрузки: прыжок с поворотом через три шага. Через 10 прыжков - бег трусцой или ходьба.

9. То же, но приземление в положение приседа. Нагрузка та же.

10. Продвижение скачками. Весьма распространенное упражнение у легкоатлетов, которое часто используется и футболистами. Спортсмен продвигается вперед, подскакивая поочередно на левой и правой ноге, маховая нога и руки помогают увеличить высоту прыжка. Упражнение начинается с интенсивной ходьбы, которая переходит в бег пружинящими шагами с энергичными махами руками; «автоматически» он сменяется скачками.

Скачки как можно выше. Мах руками помогает полету вверх.

Скачки как можно шире. Мах руками помогает полету вперед.

Комбинированный бег со скачками. 10 - 15 скачков как можно выше (сильный толчок, мах ногой, энергичный мах руками); 10-15 легких подскоков; 10-15 скачков как можно шире (сильный толчок, резкий мах руками); 10 -15 легких подскоков.

Скачки с поворотом бедра. Скачок вверх; колено и бедро маховой ноги идут внутрь к толчковой ноге; плечи и руки энергично поворачиваются в противоположную сторону. 10-15 скачков с поворотом бедра, 10-15 легких подскоков.

11. Бег прыжками. Назовем так серию прыжков толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу (толчок левой, встать на правую). Энергичные движения маховой ногой и руками помогают как бы «парить в воздухе».

Бег широкими прыжками. Скачки как можно шире.

12. Прыжки в сторону с ноги на ногу (зигзагом). Маховая нога, согнутая в колене, с силой подтягивается в направлении прыжка.

Прыжки зигзагом без промежуточного бега. Прыжки зигзагом с промежуточным бегом.

13. Прыжки через черту скрестно. Стоя около линии, игрок толчком ближней к черте ногой и махом дальней делает подскок, но приземляется на маховую ногу, ставя её скрестно, перед толчковой и, перепрыгивая через линию. Руки энергично помогают движению.

9. Прыжки и бег через препятствия.

Для разнообразия время от времени следует включать в тренировку преодоление различных препятствий, имеющих в распоряжении тренера. Прекрасные возможности для тренировки предоставляют барьеры, ступени трибун, склоны и т. п.

Барьер. Стоя лицом к барьеру, взяться за него руками. Пружинящие подскоки согнувшись (таз повыше), руки прямые, ноги свободно.

Подскоки согнувшись, приземляясь - низкий присед, подскок из приседа.

То же. В верхней точке развести ноги.

После короткой пробежки перепрыгнуть через барьер, повернуться, проползти под барьером, пробежать несколько метров, повернуться, перепрыгнуть через барьер и т.д.

Лестницы и трибуны. Прыжки со ступеньки на ступеньку на обеих ногах. То же самое, но через одну ступеньку.

Прыжки со ступеньки на ступеньку на одной ноге.

Прыжок на обеих ногах через ступеньку, прыжок на одну ступеньку назад, снова вверх через ступеньку, на одну вниз и т.д.

Бег по ступенькам вверх, высоко поднимая колени.

Ступеньки пробегать с промежуточными подскоками.

Прыжки по ступенькам, акцентируя движения маховой ноги и руки.

То же через ступеньку.

Склоны. Склоны не должны быть очень крутыми. Бежать по склону сверху вниз тоже наискось

## **Заключение**

Современный футбол многообразен, и нам, наверняка, не удалось детально остановиться на всех проблемах затронутой темы.

Из всего этого и была сформулирована основная мысль - футбол развивается благодаря мастерству игрока. Появление выдающегося футболиста создает условия для развития способностей других игроков. Так складывается команда, к которой приходят успехи. Тренерская мысль обретает чёткость в тактических действиях такой команды, находит пути усиления игры, ищет способы совершенствования учебно-тренировочного процесса, постоянно нацелена на поиск методов повышения спортивного мастерства футболистов, определяет средства улучшения технической оснащенности игроков.

Формула «игрок — команда — тренер» — является основой развития отечественного футбола. Выдающаяся личность, как всякий «штучный товар», требует к себе внимания, индивидуальной работы, учёта неординарных особенностей в деятельности тренера. Содружество и сотрудничество тренера и спортсмена приводят к успеху. Неудачи и поражения переживаются вместе, хотя и неодинаково. Спортивная жизнь непродолжительная, зависит от многих факторов, влияющих на карьеру футболиста. В коллективе команды игрок находит необходимые условия для развития своих способностей.

Большую часть спортивной жизни игрок проводит на тренировках. Правильно построенные тренировки предоставляют педагогу большие возможности для обучения футболистов.

Повышению эффективности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов способствуют общая и специальная культура тренера, его правильная речь, умение общаться с игроками, выразительность действий, движений, жестов и мимики.

Таким образом, можно сделать следующее обобщение. Для проведения педагогического исследования были сформированы две группы, не имеющие существенных отличий по показателям физической подготовленности.

Педагогический эксперимент, целью которого было, научное обоснование педагогических подходов повышение технической и тактической подготовленности у подростков 13-14 лет занимающихся в футбол путем использования специальных теоретических и практических упражнений, показал следующие результаты: в технических элементах произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ( $p < 0,05$ ). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

Методические подходы, реализованные в тренировочном процессе юных футболистов экспериментальной группы, способствовали эффективному развитию целевой точности движений и на этой основе формированию технических навыков передачи мяча и ударов по воротам. в целом экспериментальная методика показала хорошие результаты экспериментальной группы, в тактической подготовленности увеличилось количество технико-тактических действий в игре.

Игроки контрольной группы менее активно применяют передачи мяча, перехваты мяча, передач мяча на ход, ведения мяча, удары по воротам ногой.

Можно утверждать, что комплекс теоретических и практических упражнений с целью освоения технических и тактических приемов позволил достигнуть таких результатов.

На основании анализа отечественной литературы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки мы выявили, что прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

. Отличительной особенностью средств технической подготовки по экспериментальной методике являлось то, что в одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам:

- 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом;
- 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча;
- 3) оборонительные игровые ситуации. После разбора тактические приемы разучивались практически.

. В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ( $p < 0,05$ ), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ( $p < 0,05$ ). В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ( $p < 0,05$ ). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах (табл.3,4) имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

В экспериментальной группе возросло количество технико-тактических действий в ходе игры с 350 до 480 за время матча. Достоверно увеличился процент передач мяча (на 6%), перехватов мяча (на 10,4%), передач мяча на ход (на 10%), ведений мяча (на 9%), ударов по воротам ногой (на 10%). Эти приемы подтверждают, что игроки экспериментальной группы не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 10%.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты.

## **Литература**

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
2. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. канд. пед. наук. - Харьков, 2001.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1996.
4. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет. - М.: МГУ, 1995.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998.
6. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002. - 50с.
7. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. - Мн.: МН Центр, 1995. - 68с.
8. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995.
9. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. - 1999. - М.: Физкультура и спорт, 1999. С. 20 - 27.
10. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994. С.36 - 40.
11. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных - Харьков, 2003. - № 3.
12. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. - 45с.
13. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. - М.: МГУ, 1999. - 55с.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В. // Возрастная физиология. - М.: Наука, 2000. С.45 - 55.
15. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 2000. - 120с.
16. Зацiorский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте // «Теория и практика физкультуры», 1996
17. Зверев Н.Н. Физкультура в школе. - М.: Наука, 2000. - 67с.
18. Калюжная Р.А. Школьная медицина. - М.: Медицина, 1998. - 34с.

19. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры.

- Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

*Дополнительная литература*

1. Коробков А.В. Развитие и инволюция функций различных групп мышц человека в онтогенезе. // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». № 7, 1990.
2. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. // Всесоюзная научно-методическая конференция. - М., 1991.
3. Кук М. 101 Упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001.
4. Акимов, А.М. Игра-футбольного вратаря/ А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 95 с.
5. Александров, М.Н. Призвание - тренер/ М.Н. Александров. — М.: Физкультура и спорт, 1972. - 20 с.
6. Андреев, А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов /А.М. Андреев// Научно-теоретический журнал. «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2007. - №12 (34). - С.5-10.
7. Андреев, А.М. Педагогические условия, необходимые для эффективного применения изометрических упражнений, в целях профилактики травматизма/ А.М. Андреев// Актуальные проблемы профессиональной деятельности, специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. - СПб.: ВИФК, НИЦ, 2006., - №2.- С. 3-7.
8. Андриади, И.П. Дидактические умения тренера и их формирование:.. Автореф. дис....канд. пед. Наук/ И.П. Андриади.- 1983. - 25 с.
9. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем: Принципы системной организации функций/ П.К. Анохин. -М.: Наука, 1973.-С. 28.
10. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональных систем/ П.К. Анохин. - М.: Наука, 1978. - 400 с.
11. Анохин, П.К. Философские аспекты теории функциональных систем/ П.К. Анохин. - М.: Наука, 1978
12. Аркадьев, Б.А. Тренерское наследие/ Б.А. Аркадьев/Сост. А.А.Горбунов - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 335 с..
13. Артемов, С.В. Запросы и потребности населения как базовый фактор планирования развития физической культуры: Автореф. дис.... канд. пед. наук/ С.В. Артемов. - М., 1991.
14. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена/ И.В. Аулик. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 25-26. Афанасьев, В.Г.

Общество: системность познания и управления/ В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1981:

15. Афанасьев, В.Г. Общество: системность познания и управления/ В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1981. -

16. Афанасьев, В.Г. Системность и общество/ В.Г. Афанасьев. - М.: Политиздат, 1980.