

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Институт
физической культуры и спорта**

**Кафедра
Гимнастики и спортивных игр**

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Профиль

Физкультурное образование

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
НА ТЕМУ
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ
В УСЛОВИЯХ ДЮСШ**

Студент _____ **Рустемов Касым Бегендинович**
подпись, дата

Руководитель _____ **Крапчина М.В.**
подпись, дата

Нормоконтролёр _____ **Хмельков А.Н.**
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2018 г № _____

Заведующий кафедрой _____ **Нестеровский Д.И.**
подпись

Работа защищена с отметкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2018 г № _____

Секретарь ГЭК _____ **Кочеткова Е.Ф.**
подпись

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	5
1.1 Организационные формы подготовки юных футболистов.....	5
1.2 Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков....	7
1.2.1 Младший школьный возраст (7-10 лет).....	8
1.2.2 Подростковый возраст (11-14 лет)	11
1.2.3 Юношеский возраст (15-18 лет)	13
1.3 Отбор юных футболистов	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1 Задачи исследования	17
2.2 Методы исследования	17
2.3 Организация исследования.....	17
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	19
3.1 Этапы многолетней подготовки	19
3.2 Теоретическая подготовка спортивного резерва в футболе.....	20
3.3 Техническая подготовка на этапах многолетней подготовки футболистов	22
3.4 Контроль технической подготовленности	31
3.5 Тактическая подготовка	32
3.6 Методические основы обучения тактике	41
3.7 Контроль в процессе тактической подготовки	47
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.	49
4.1 Общая характеристика физической подготовки.....	49
4.2 Динамика развития физических качеств у юных футболистов	50
4.3 Средства и методы физической подготовки юных футболистов	53
ВЫВОДЫ.....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На данном этапе развития юношеского спорта огромное значение придаётся подготовке высококвалифицированных резервов российского футбола. К работе с юными футболистами привлекаются опытные тренеры со специальным образованием, большим спортивным стажем. Проводятся исследования в области детского и юношеского футбола. И всё же приходится констатировать, что многочисленная армия тренеров клубных команд, ДЮСШ, специализированных школ и классов, групп подготовки пока не обеспечивает достаточного притока свежих сил, полноценного резерва в ведущие команды страны. Лишь единицы из воспитанников клубов 17-18 летнего возраста выступают в основных составах команд мастеров [1,2,4,12,14,19,24,28,31,34].

Одна из причин, тормозящих подготовку юных футболистов, кроется в недопонимании руководителями ДЮСШ, спецклассов и групп подготовки роли квалифицированного отбора детей, подростков к занятиям футболом, слабом сознании методики отбора [3,21,25,27,33].

Несмотря на всеобщую заинтересованность в решении этой проблемы, вопросы организации тренировочного процесса, методики отбора, прогнозирования способностей футболистов в литературе пока освещены не на должном уровне - отдельные разработки по подготовке спортивного резерва в футболе, хотя и представляют значительный интерес для практиков, отражают лишь некоторые стороны этого вопроса [5,6,8,11,15,17,19,38].

В связи с непрерывным повышением требований к спортсменам перед тренером стоит сложная задача - определить, кто из большей массы детей, подростков, желающих заниматься футболом, обладает наибольшим потенциальными возможностями.

Занятия футболом предъявляют к спортсменам высокие требования. Они связаны с овладением техникой, тактикой игры, повышением функциональных возможностей организма, значительными энергозатратами в процессе занятий, физическими и психологическими нагрузками в ходе состязаний.

На подготовку юных спортсменов влияют общие принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация, направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки приобретают своё характерное содержание, что характеризуется особенностями возрастного развития детей и подростков. Также в юношеском спорте направленность на достижение наивысших результатов является эффективностью базовой подготовки в ДЮСШ [3,9,11,18,29].

Объект исследования — современная система подготовки футболистов в ДЮСШ.

Предмет исследования - содержание и технология подготовки юных футболистов в ДЮСШ.

Целью настоящего исследования явилось изучение системы опыта подготовки юных футболистов в ДЮСШ.

Практическая значимость - Выражается внедрением в учебно-тренировочный процесс современные подходы к организации обучения и совершенствования подготовки спортивного резерва в ДЮСШ и спортивных секциях по футболу. Систематизированный материал поможет эффективно и всесторонне организовать начальный этапа формирования секционных групп юных футболистов и их многолетний тренировочный процесс.

Структура работы - бакалаврская работа общим объемом в 65 машинописных страниц содержит введение, четыре главы, выводы, список использованных источников.

ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Организационные формы подготовки юных футболистов

В настоящее время в стране сложилась стройная система подготовки юных футболистов. Их подготовку осуществляют отделения футбола комплексные детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР). Наиболее массовыми являются ДЮСШ и СДЮШОР.

Организационной основой функционирования спортивных школ являются "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ", утвержденные Госкомитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму и Министерством образования Российской Федерации [26].

Спортивная школа любого вида и наименования создается в системе профсоюзов, спорткомитетов, других ведомств и организаций по собственной инициативе учредителя и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Для регистрации учредитель представляет заявление, решение о создании спортивной школы, ее устав. Финансовые и материальные средства спортивной школы, закрепленные за ней учредителем или являющиеся ее собственностью, используются по ее усмотрению в соответствии с уставом.

Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и необходимых условиях могут создаваться группы спортивного совершенствования.

Методической базой деятельности спортивных школ является "Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в

спортивных школах" [26]. Работа с обучающимися организуется в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану (обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирования и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская и инструкторская практика учащихся. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Наполняемость групп начальной подготовки, учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Минимальное кол-во учебных групп в школе и учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
1. Группа начальной подготовки				
1-й	8	15	8	выполнить контрольно-нормативные требования программы
2-й	9	12	8	
3-й	10	12	10	
2. Учебно-тренировочные группы				
1-й	11	5 (10)	12	III юн. III юн. подтвердить II юн. II юн. подтвердить
2-й	12	2 (10)	12	
3-й	13	2 (10)	15	
4-й	14	2 (10)	15	
5-й	15	2 (10)	18	
3. Группа спортивного совершенствования				
1-й	16	8	24	I юн.
2-й	17	8	24	II взрослый
3-й	18	8	30	III рослый

По решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культуры и спорта субъектов

Российской Федерации ДЮСШ может быть реорганизована в СДЮШОР. Наряду с общими задачами перед СДЮШОР поставлена конкретная цель - готовить высококвалифицированных футболистов, включая кандидатов в сборные команды страны. В СДЮШОР формируются группы начальной подготовки (по решению учредителя), учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования.

Одной из эффективных форм работы ДЮСШ и СДЮШОР являются спец- классы. Создание оптимальных условий для рационального сочетания учебы в общеобразовательной школе и углубленного тренировочного процесса позволяет успешно осуществлять подготовку всесторонне развитых юных футболистов.

1.2 Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Такое деление на возрастные группы соответствует действующей ныне сети детско-юношеских спортивных школ, воспитательно-оздоровительных учреждений в нашей стране.

Есть такое понятие - "биологический возраст". Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального

развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов [22,37].

1.2.1 Младший школьный возраст (7-10 лет)

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность всего организма.

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12

лет. В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы.

Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры мальчиков, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц мальчиков 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем.

Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма мальчиков 7-10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

Сердце у мальчиков 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность 9-12-летних футболистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время

интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту.

Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях футболом.

1.2.2 Подростковый возраст (11-14 лет)

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейро-гормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).

К. 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще не посилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет

составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног. У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

1.2.3 Юношеский возраст (15-18 лет)

Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека.

Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период

достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых.

Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет.

К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы.

К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое - до 61 уд/мин, при работе - до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст.

У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков.

В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

1.3 Отбор юных футболистов

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия.

В практике используют обычно следующие факторы отбора: критерии, методы и организацию [3,20,36].

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений является важным критерием отбора в футболе).

В свою очередь, критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

Одаренность - это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которого зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности - это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностям к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности

спортсмена.

К **методам** отбора относят комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т.д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. В ходе отбора участвуют два вида экспертизы - медицинская и педагогическая.

С помощью *аппаратурных методов* можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень.

Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора. Основное из них - возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств. А на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного футболиста.

Организацией отбора называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей футбольной деятельности. Недооценка вопросов организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели решались задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по исследуемой теме.
2. На основе анализа научно-методической источников обобщить и описать современную систему подготовки юных футболистов в ДЮСШ.

2.2 Методы исследования

1. Анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Беседы с ведущими тренерами Пензенской области и обобщение опыта практической работы в ДЮСШ.

2.3 Организация исследования

Написание данной бакалаврской работы условно можно разделить на несколько этапов в течение 2017-2018 учебных годов.

На первом этапе был проведен анализ имеющихся в литературных данных сведений, в частности, возрастных особенностях юных футболистов, о содержании и методике тренировки в детско-юношеских школах по футболу (состояние вопроса в официальных документах и научно-методической литературе), о средствах и методах подготовки в ДЮСШ по футболу. Был собран материал о сенситивных периодах развития двигательных качеств, которые определяют успешность соревновательных выступлений. Были получены данные о критериях оценки уровня развития физической и технической подготовленности юных футболистов в группах начальной подготовки.

На втором этапе проводились беседы с ведущими тренерами Пензенской области и педагогические наблюдения за тренировками юных футболистов в

детско-юношеских школах, что позволило обобщить опыт использования средств и методических приемов по подготовке спортивного резерва в группах подготовки юных футболистов.

На основе анализа научно-методической литературы, данных полученных в процессе бесед и наблюдений за тренировочным процессом юных футболистов были уточнены цель и, задачи исследования.

На третьем этапе проводился анализ, обобщение полученных результатов и непосредственное оформление текста бакалаврской работы.

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

3.1. Этапы многолетней подготовки

Задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов [23,32,38]. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 8 лет до зоны первых больших успехов в 19-21 год) требует учета следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов;
- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП);
- преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством;
- оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач;
- использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных футболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

1. Начального обучения - мальчики 8-10 лет;
2. Специализации (углубленной тренировки) - мальчики 10-16 лет;

3. Спортивного совершенствования - юноши 16-18 лет. Возрастная граница между этапами несколько условна. Продолжительность этапов обуславливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Необходимо также учитывать паспортный и биологический возраст занимающихся.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Это является основой оптимального управления многолетней тренировкой.

3.2 Теоретическая подготовка спортивного резерва в футболе

Требования в современном футболе, как и в спорте, вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе "тренер - спортсмен", что в значительной мере снижает эффективность подготовки [30,32,37].

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Срок обучения юных футболистов в СДЮШОР составляет 9-10 лет. Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных футболистов (от 8 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения). Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий - от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ).

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия - от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т.п.), приспособленной для демонстрации киноматериалов и видеозаписей. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач

теоретической подготовки юных футболистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими занятиями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры [2,4,15].

3.3 Техническая подготовка на этапах многолетней подготовки футболистов

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка

- это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Задачи, средства и методы технической подготовки юных футболистов

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
2. Обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
3. Эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют специальные подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов "от простого к сложному" и "от легкого к трудному". Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

В процессе ознакомления с различными техническими приемами и ра-

зучивания их используют в основном фронтальную последовательность. Для каждого этапа многолетней тренировки юных футболистов обуславливают их целевой направленностью.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основным техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);
- остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- ведением мяча (средней и внешней частью подъема);
- обманными движениями "уходом";
- отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде); вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Прогресс в технической подготовке немислим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению остальных приемов. Вратари изучают основные

приемы техники: ловлю, отбивание и броски мяча. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры.

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с различной траекторией и в разных направлениях; остановках мяча с переводами; ведении мяча разными способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча в выпаде и в подкате; вбрасывании мяча на дальность.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

На данном этапе до 30% времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие

элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности.

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию - и в основную.

Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам. С ударов начинается овладение действиями с мячом.

Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча партнеру) и внутренней частью подъема (удары в цель) по неподвижному мячу. При становлении "школы" ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге (он превышает остальные на 30-50%) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов: преждевременного (без

замаха) проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги.

Освоение техники ударов начинают ведущей (сильной) ногой с попытками выполнить удар другой ногой. Обучение ударам по мячу не ведущей ногой происходит преимущественно на этапе специализации, в возрасте 12-14 лет.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах - достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием "контрастных" и "сближающихся" заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Крайне важно на этапе начального обучения знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба. При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость (а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета). Футболистов 8-10 лет обучают ударам, используя облегченные мячи.

Обучение остановкам. Изучают остановки обычно одновременно с ударами. Вначале осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Затем приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема.

В современном футболе все реже пользуются полной остановкой, которая

замедляет темп игры. Теряются не только время, но и неожиданность, а часто и практическая целесообразность предполагаемых действий. Характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами как раз и позволяет погасить скорость полета мяча, а также целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.). Обучению остановок с переводами нужно уделять значительное время на этапах специализации и совершенствования

Обучение ведению. Ознакомление с данным приемом начинают с наиболее универсального способа - ведения внешней частью подъема. Он позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем осваивают прямолинейное ведение мяча средней частью подъема и ведение по кругу внутренней частью подъема.

Уровень техники ведения мяча, достигнутый на низкой скорости, при переходе на более высокие скорости движения обычно не сохраняется. Поэтому после нескольких успешных повторений ведения на невысоких скоростях полезно попытаться выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной ("контролируемой"), но при которой не искажается техника. Мяч при этом не надо отпускать дальше 1-2 м, и контролируется он преимущественно периферическим зрением.

Обучение финтам. Целесообразно начинать его с обманного движения "уходом". Выполнение данного приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения "ударом" и "остановкой" осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча.

Несмотря на то, что все финты выполняют в непосредственном единоборстве игрока с соперником, при изучении основ техники обманных

движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

На этапе углубленного разучивания и совершенствования обманных движений обычно используют комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Обучение отбору мяча. Параллельно с обучением финтам юных футболистов знакомят и с отбором мяча. Успешность отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Поэтому при изучении способов отбора наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения.

Вначале осваивают отбор мяча "ударом" и "остановкой", затем отбор в выпаде и подкате.

Обучение вбрасыванию мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой - единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.)

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока.

Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники

передвижения.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из фактором такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении "стойке" применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр ("Мяч капитану", "Защита цели", "Мяч ловцу" и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения "перекатом" в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря. Для ловли трудно достигаемых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант координационно сложен, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в

направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

3.4 Контроль технической подготовленности

Комплексный подход к контролю технического мастерства является наиболее объективным. Он позволяет:

- оценить уровень технической подготовленности в условиях педагогического тестирования;
- определить количество и качество выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности;
- охарактеризовать техническое мастерство с помощью экспертных оценок специалистов.

В практике подготовки резервов применяется группа специальных тестов, оценивающих в той или иной степени способность юных футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровень технического мастерства на данный период контроля. Представлены контрольные нормативы в следующих тестах:

1. Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем

в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Необходимо отметить, что смоделировать игровые ситуации в стандартных контрольных упражнениях, чтобы они полностью соответствовали показателям информативности и надежности, крайне трудно. Поэтому результаты тестирования обычно дополняют данными экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

3.5 Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболистов - это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь

большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены, для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение футболистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

Этапы тактической подготовки

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на

достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий футболиста в игре.

Во-первых, это высокий уровень развития специальных качеств в сфере

интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации.

Во-вторых, это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях.

В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий футболистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и

командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств - в детском возрасте (8-11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его "соединяют" с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса.

Обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления

спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

- а) совершенствование технических элементов;
- б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации. При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют одного, двух активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Данный этап тактической подготовки юных футболистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11-14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель - изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Выработка тактической подготовленности начиная с первых занятий не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия

должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другое, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовленность;
- б) групповая и командная тактическая подготовленность.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия.

В процессе обучения и тренировки тактической подготовленности совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям

Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к

тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми футболистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике. Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (запись на специальные карты, видеозапись и пр.) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Задачи, средства и методы тактической подготовки юных футболистов

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая

подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач техни-

ческой подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи игровых действий, видеомagneтофонную и magneтофонную запись, киносъемку. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений).

При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

Проводя теоретическую подготовку, тренер также много внимания уделяет изучению занимающимися тактических действий своих игроков и

команды, игроков и команд соперника, ведущих советских и зарубежных команд.

В ходе интегральной подготовки связь между разными видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр и анализ действий футболистов.

Современный футбол отличает тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить футболиста оценивать расположение игроков (своих и противника) на поле, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Учитывая изложенное, можно наметить основные направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитания умения реализовать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

3.6 Методические основы обучения тактике

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т.е.

усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т.е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков.

Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, анализировать, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное.

Теоретическое познания в тактике включают знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, грунта площадки, размеров поля. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр.

Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т.е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте.

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействие игроков в различных фазах и т.д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия.

Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т.е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность киносъемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника. Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает футболистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих футболистов.

Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на тактику игры отдельных игроков и т.д. В то же время, чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач.

Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. На начальном этапе овладения тактикой развитие у футболистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча;
- увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей;
- используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению;
- применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов.

Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких условиях, в которых футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим

соперником в игровых упражнениях.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером.

Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, на перехвате, ударить в ворота после обводки и т.д.

В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно закрывать игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами происходит в такой последовательности:

1. взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника;
2. то же с условным соперником;
3. то же с соперником, оказывающим сопротивление;
4. то же с усложненным заданием: а) ограничение касаний по мячу, б) ограничение времени владения мячом, в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и

учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками. В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой футболисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными.

Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись

20-30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх - проверка каждого игрока и команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.

Организация занимающихся в процессе тактической подготовки

Для четкой организации занимающихся при выполнении упражнений в процессе тактической подготовки нужно иметь достаточное количество мячей, специальное оборудование и инвентарь.

Индивидуальные упражнения можно сочетать с групповыми и командными, упражнения по тактике - с упражнениями по технике. Это позволяет поддерживать на занятии необходимую интенсивность тренировочной нагрузки.

Индивидуальные и групповые тактические действия можно с успехом организовать при любом числе занимающихся в группе. Что же касается командных тактических действий, то здесь можно расчленить их на групповые и последовательно изучать те или иные действия (в рамках изучаемой системы). Кроме того, можно пригласить для совместного проведения занятий параллельную группу -такого же возраста и подготовленности, более старшего возраста или, наконец, более младшего возраста, но наиболее подготовленных.

3.7 Контроль в процессе тактической подготовки

Контроль в тактической подготовке направлен на выявление следующих данных: степень овладения объемом тактических действий (индивидуальных, групповых и командных), предусмотренных программой для данного

контингента занимающихся; степень (качество) владения тактическими действиями, умение применять тактические действия в игровой и соревновательной обстановке; средства и методы тактической подготовки и их эффективность; интенсивность и объем тренировочной нагрузки. Получать нужную информацию позволяют педагогические наблюдения, контрольные испытания, фото- и киносъемка, видеозаписи.

При организации наблюдений важно одновременно фиксировать, например, командные и входящие в них групповые и индивидуальные действия, чтобы можно было оценивать их как элементы, составляющие систему. Причем для оценки целесообразно фиксировать и действия противника (индивидуальные, групповые или командные в зависимости от характера оцениваемых действий)

ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

4.1 Общая характеристика физической подготовки

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных футболистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, *специальная* (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только с мячом - ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры).

Цель и задачи физической подготовки юных футболистов

В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе объем упражнений по СФП составляет 25-30%. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50-60%. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70-80%.

Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для

постоянного повышения мастерства юных футболистов.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных футболистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью.

В процессе многолетней подготовки футболистов на ее начальном этапе (8-10 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75 % времени.

По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП еще более увеличивается.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные футболисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой футболистов разного игрового амплуа.

4.2 Динамика развития физических качеств у юных футболистов

Выносливость. Общая выносливость у юных футболистов с возрастом увеличивается. Причем это увеличение носит неравномерный характер. Существенный рост ее величины на этапе начального обучения (возраст от 8 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап

специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20-21 году.

Существенная динамика скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12-15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18-19 годам, и ее уровень составляет 90-95% соответствующего уровня взрослых футболистов.

Скоростные возможности. Скорость бега у юных футболистов значительно увеличивается с 8-летнего возраста и, по существу, к 17-18 годам достигает уровня взрослых футболистов. За период подготовки (от 8 до 18 лет) скоростные возможности юных футболистов повышаются в среднем на 20-25%.

Изменение скорости бега с возрастом происходит неравномерно. Этап начального обучения не отличается выраженным ростом скоростных способностей. Прирост скорости бега на этом этапе не превышает 3-4%. Наибольший прирост ее величины замечен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 17%. Это говорит о том, что этап специализации является предпочтительным сточкой зрения воспитания скоростных возможностей юных футболистов.

На период от 15 до 18 лет приходится около 5% прироста этого физического качества. Факт стабилизации скорости бега у 17-18-летних футболистов на уровне взрослых квалифицированных спортсменов говорит о том, что в дальнейшем значительного естественного прироста скорости не предвидится и можно лишь совершенствовать ее в процессе круглогодичной тренировки.

Скоростно-силовые качества. В период от 8 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7-8%. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста.

Этап спортивной специализации характеризуется ускоренными темпами

роста рассматриваемого качества. Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10-11 до 13-14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков в 14-16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании.

Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19-20 годам.

Анализ динамики развития физических качеств у юных футболистов разного возраста показывает следующее:

- с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту; на этапе наибольшего естественного роста оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;
- стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых футболистов происходит в разных возрастных группах: скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16-17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества, - к 18-19 годам, общая выносливость и сила - к 20-22 годам (рис. 1.);
- наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега 11-13 лет,
- скоростно-силовых качеств - 13-15 лет,
- общей выносливости - 12-16 лет,
- силы - 15-18 лет.

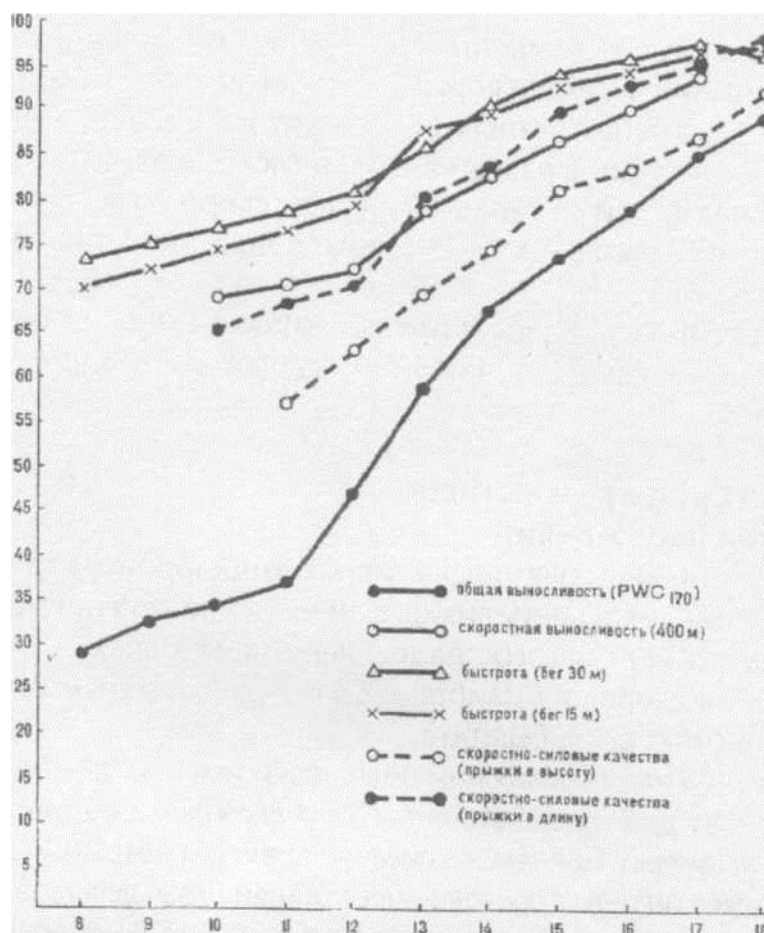


Рисунок 1 - Возрастная динамика физических качеств юных футболистов (в % по отношению к средним показателям взрослых квалифицированных футболистов)

4.3 Средства и методы физической подготовки юных футболистов

Этап начальной подготовки. На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей 8-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Важное значение на этапе начальной подготовки имеет *развитие ловкости*, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться

специальная ловкость футболиста. На этом этапе футболистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен *для развития гибкости*, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности футболистов.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные

движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

При развитии быстроты прежде всего уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Для футболистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15-20 м. Важно, чтобы каждое повторное выполнение не приходилось на фазу недо восстановления. На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов. Игровые упражнения и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивной специализации. Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности).

Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость футболистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с мячами). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, бегу спиной вперед, приставным шагом). При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются обще подготовительные и специально подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости - повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

Динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Футболисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, удара по мячу, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При воспитании скорости бега с помощью повторного метода

необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях - под гору; чередование рывков в усложненных условиях - в гору с рывками, под гору и т.п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10-20 м - стартовая скорость и 30-40 м - дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15-20 м она должна составлять 45-60 с, а в беге на 30-40 м - 75-90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха - легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин.

Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий - от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы футболист мог развивать на дистанции максимальную скорость. Воспитание **скоростно-силовых качеств** проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства - прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх после короткого рывка с имитацией удара головой; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных футболистов) с последующим мгновенным

выпрыгиванием вверх или вверх-в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости - равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода - интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) футболиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30-40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, хоккей и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (футбол на уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков; удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» - 4х2, 5х3, 5х2 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140+10 уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

- Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).
- Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от

20- 30 с до 1,5-2 мин.

- Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

Этап спортивного совершенствования. Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых футболистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75-85% от МП К, ЧСС находится в зоне 165-175 уд/мин.

Кроме указанного метода для воспитания общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90%, ЧСС достигает 170-180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы - в пределах 1-2 мин (сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120-140 уд/мин); число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы воспитания скоростной выносливости на данном этапе подготовки - повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха.

Воспитание **силы** на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях в большей степени следует учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений специфике игры. В то же время не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности футболистов, создать условия, приближенные к футболу, повысить эмоциональность занятий, следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и групповые игровые упражнения (например, игра в футбол с наездниками). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и величине отягощения.

ВЫВОДЫ

1. В настоящее время в стране сложилась стройная система подготовки юных футболистов. Их подготовку осуществляют отделения футбола комплексных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР), училища олимпийского резерва (УОР). Наиболее массовыми являются ДЮСШ и СДЮШОР.

2. Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных футболистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

3. На подготовку юных спортсменов влияют общие принципы тренировки: всесторонность, специализация, постепенность, повторность, индивидуализация, направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

4. В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). Т.: Изд-во им.Ибн-Сины, 1991. 156 с.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2006. 192 с.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Гаджиев Г.М., Годик М.А., Зонин Г.С. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов: Метод, рекомендации. М., 1982. 26 с.
6. Годик М.А. Методологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов //Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. М.Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 161-168.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
8. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры.1981, №7. С.14-16.
9. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. 1995. №7. С 49-51.
10. Голомазов С, Чирва Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. М., 2015. 81с.
11. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов /Пер. с нем. В.П.Котелкина. М: Физкультура и спорт, 2006. 252 с.
12. Джармен Д. Футбол для юных. М.: Физкультура и спорт, 2012. 61с.

13. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физ культура и спорт, 1979. 152 с.
14. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе. Краснодар, 2001. 76 с.
15. Золотарев А.П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета основных компонентов соревновательной деятельности //Физическая культура: Научно-методический журнал. 1997.-№4. С.41-43.
16. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 2011. 32 с.
17. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие /Под ред. Н.Д.Васильева. Волгоград: ВГИФК, 2010. 33 с.
18. Карапетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола// Физическая культура в школе. 1999. №6. С.60-61.
19. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов/ Пер. со словацкого А.Н.Самылина: Спорт, Словацкое физкультурное изд. Братислава. 1984. 288 с.
20. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов: Методические рекомендации/ Подгот.: Гаджиев Г.М. и др. М., 1982. 24 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико методологические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 342 с.
23. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболиста. М.: «Офсет»,

1995. 128 с.

24. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

25. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998. 288 с.

26. Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"

27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

28. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 1988. 288 с.

29. Решитько В.И. Техническая подготовка юных футболистов: методические рекомендации. М., 1998. 18 с.

30. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев.: Здоров'я, 1990. 146 с.

31. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией Никитушкина В.Г. М., 1994. 312 с.

32. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: Дис. ...докт.пед.наук в виде научного доклада. Волгоград, 1997. 78 с.

33. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Волгоград, 1997. 237 с.

34. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физическая культура и спорт, 1987. 128 с.

35. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте: Учебное пособие. Харьков, 1994. 128 с.

36. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. М.: Физкультура и спорт, 1986. 158 с.

37. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной

деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1999. 224 с.

38. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: Физкультура и спорт, 2012. 268 с.