

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ДЕГТЯРЕВ ВЯЧЕСЛАВ ВАЛЕРЬЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Повышение эффективности голевых моментов в футболе посредством  
внедрения комплекса специальных упражнений**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

14.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 02.07.2020

Обучающийся Дегтярев В.В.  
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ</b> .....	5
1.1 Завершение атакующих действий в современном футболе...	6
1.2 Тренировочный процесс.....	14
1.3 Техничко-тактическая подготовка юных футболистов.....	23
1.4 Психологическая подготовка.....	36
1.5 Управление эффективностью в футболе.....	43
Заключение по первой главе.....	49
<b>ГЛАВА 2 ОГРАНИЗАЦИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b> .....	52
2.1 Организация исследований.....	52
2.2 Методы исследований.....	53
<b>ГЛАВА 3 ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГОЛЕВЫХ МОМЕНТОВ В ФУТБОЛЕ</b> .....	55
3.1 Выявление наиболее важных аспектов в тренировочном процессе футболистов на основе анкетирования.....	55
3.2 Анализ учебно-тренировочного процесса футболистов на основе метода наблюдения.....	63
3.3 Повышение эффективности реализации голевых моментов в футболе посредством внедрения комплекса специальных упражнений.....	71
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	77
<b>БИБЛИОГРОФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	82
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	99

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** Голы, то ради чего футбол любят и обожают по всему миру. Они вызывают огромное количество эмоций у людей, они заставляют идти на стадионы, включать свои телевизоры в определенное время, отложив свои дела. Голы создают шоу, особенно если гол забит необычно, красиво. Но, к сожалению часто можно увидеть счет матча 0-0, за 90 минут игрового времени. Можно подумать, что у команд не было голевых моментов, но если начинать разбирать такую игру, то можно заметить, что моментов у каждой команды было достаточно, чтобы открыть счет. Можно сделать вывод, что реализация голевых моментов очень важна в футболе, если она будет больше, то и футбол будет интереснее, зрителям будет интереснее смотреть матчи.

**Объект исследования** – тренировочный процесс футболистов.

**Предмет исследования** – изменение эффективности реализации голевых моментов у футболистов.

**Цель исследования** – повысить эффективность реализации голевых моментов у футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Установить эффективность количественных и качественных показателей эффективности реализации голевых моментов у футболистов под воздействием различных нагрузок.
3. Разработать и апробировать комплекс упражнений для повышения эффективности реализации голевых моментов у футболистов.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что внедрение в тренировочный процесс футболистов, разработанный нами комплекс упражнений, позволит повысить результативность реализации голевых моментов.

**Научная новизна:** Разработанный комплекс упражнений, основанный на построении направленности тренировочного процесса, повышает эффективность реализации голевых моментов у футболистов.

**Практическая значимость:** Использование разработанного комплекса упражнений позволит тренерам, тренерам-преподавателям и спортсменам эффективнее осуществлять подготовку футболистов к соревнованиям и повышать уровень мастерства спортсменов.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМА РЕАЛИЗАЦИИ ГОЛЕВЫХ МОМЕНТОВ В ФУТБОЛЕ

По теме «Проблема реализации голевых моментов в футболе» мы рассмотрели 89 источников. Исследованные источники разделили на 5 разделов. Количество источников по каждому разделу представлено на рисунке – 1.

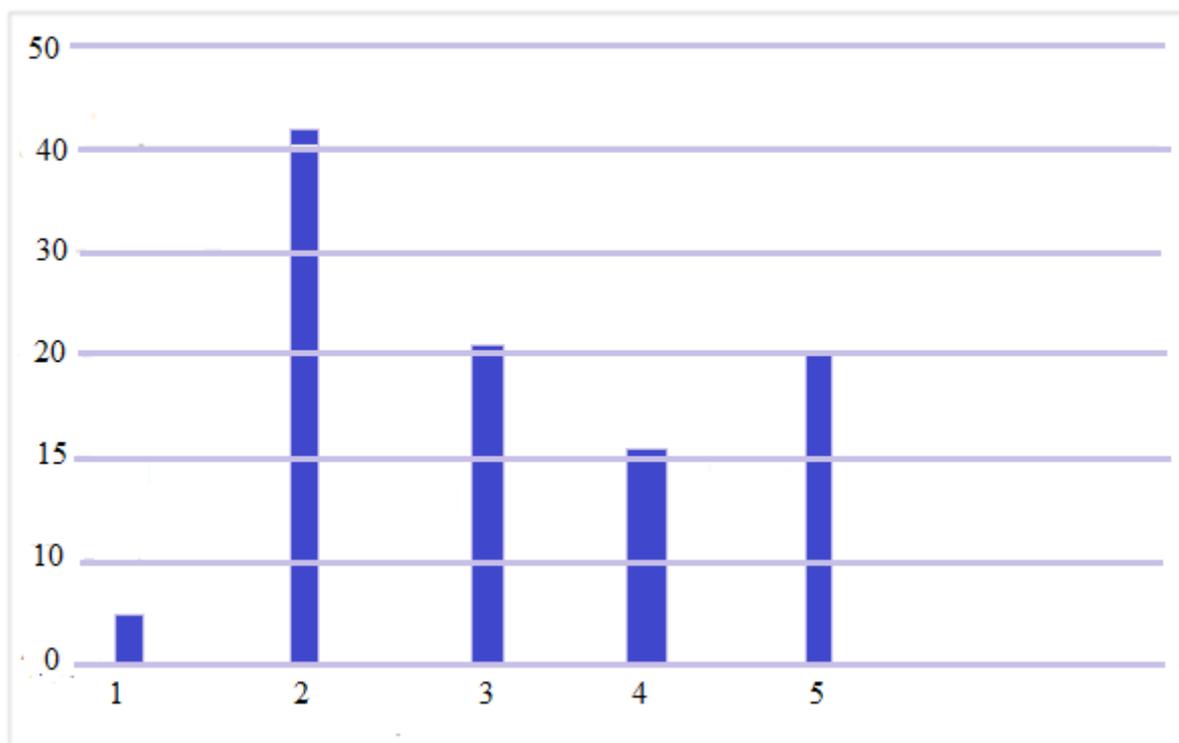


Рисунок – 1. Карта расшифровки литературных источников. 1– Завершение атакующих действий в современном футболе; 2– Тренировочный процесс; 3– Техничко-тактическая подготовка юных футболистов; 4– Психологическая подготовка; 5– Управление эффективностью в футболе.

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературных источников 43 и 21 обнаружено нами по вопросам «Тренировочный процесс» и «Техничко-тактическая подготовка юных футболистов» », так как это одни из ключевых вопросов в выбранной нами теме. Также вопрос «Управление эффективностью в футболе» занимает третье место в нашем исследовании с 20 источниками. Наименьшее количество литературных источников получили вопросы

«Завершение атакующих действий в футболе» и «Психологическая подготовка» 6 и 16 источников.

### 1.1 Завершение атакующих действий в современном футболе

Футбол - командный вид спорта. Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и масс вый вид спорта в мире. Почему мы выбрали данную тему? Не раз говорилось о том, что занятия спортом – это залог здоровья. Спорт укрепляет организм, делает нас выносливее. Занятия спортом разнообразны и актуальны круглый год. Спортивные победы не раз прославляли нашу страну на весь мир. А в 2014 году наша страна была хозяйкой зимних Олимпийских игр. Футбол относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости.

Футбол предоставляет обширные возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Футбол является важным средством поддержания и улучшения здоровья [29; 52].

Тенденции завершения атакующих действий в современном футболе на сравнительном анализе чемпионатов Европы 2008 и Мира 2010. По видеозаписям и анимационным диаграммам игровых эпизодов информационно-компьютерной программы фирмы Prozone были проанализированы все матчи чемпионата мира 2010. Регистрировались в количественном и процентном соотношении виды атакующих действий, их эффективность (результативность) с игровой деятельности, при стандартных положениях и определялись участки поля. Сопоставлялись с результатами, полученными на предыдущем крупнейшем форуме футбола Евро 2008.

Полученные в процессе исследования показатели с помощью математических расчетов преобразовывались в количественные и качественные величины – коэффициент эффективности атакующих действий.

Подводя итоги результативных атак с непрерывной игровой деятельности за 2011 год 177 весь турнир, и сравнивая его с чемпионатом Европы по футболу 2008 мы, можем констатировать, что основным видом при атакующих действиях с игровой деятельности является быстрое нападение. Начнем с анализа результативных атак, осуществленных в различных игровых эпизодах на ЧМ-2010. Мы видим, что с непрерывной игровой деятельности было забито 99 мячей (69% от общего количества). Из них 43 было забито в быстром нападении, когда команда владеющая мячом за счет 3-4 передач доставляла мяч по кратчайшему направлению к воротам соперника. Либо противостоящая команда не успевала перестроиться после потери мяча, в результате чего возникала хорошая возможность для контратаки. 42 мяча было забито в постепенном нападении.

Результативным атакам в постепенном нападении на ЧМ 2010 были свойственны длительные действия, с использованием всей ширины поля. Подготовительные фазы с сохранением движения мяча, разнообразные взаимодействия со сменой мест и внезапные взрывные заключительные действия с включением игроков из глубины, либо посредством индивидуальных действий (удары с дальней дистанции, либо обыгрыши, дриблинг). 14 мячей было забито с организации активного отбора на чужой половине поля. То есть, когда команда, владеющая мячом, при его потере тут же переходила к отбору в зоне, где он был потерян. Соперник не имея возможности, акцентировано завладеть мячом (лишить времени, пространства и свободных игроков) терял его, что позволяло сопернику удачно завершать атакующие действия.

Однако необходимо учитывать возросший уровень игры при позиционном нападении, связано это с удачными индивидуальными действиями при завершении атаки дальними ударами. Всего в 56 матчах чемпионата было забито 143 мяча, из них с игры забито 69% (это 99 мячей), другие 31% пришлось на стандартные положения.

Если рассматривать сравнительный анализ чемпионатов Европы 2008 и Мира 2010 можно, констатировать, что роль стандартных положений в современном футболе увеличивается. Несмотря на то, что вероятность попаданий в створ имеет прямую зависимость от расстояния нанесения ударов она, может изменяться под влиянием соревновательной деятельности.

Более эффективным видом проведения атакующих действий с игровой деятельности заканчивающихся взятием ворот следует признать быстрое нападение. Наиболее эффективным видом стандартных положений стали розыгрыши. Наиболее опасным участком поля при завершении атакующих действий стоит признать пространство между площадью ворот и окончанием штрафной, на дистанции от 5,5 до 16,5 метров [17; 21; 23].

Анализ голов, забитых на чемпионате мира по футболу 2014 года. Представлен анализ голов, забитых на чемпионате мира 2014 года по футболу в Бразилии. Полученная статистика показывает, из каких игровых ситуаций забивалось больше всего голов. Изучение более типичных моментов игры, после которых забивались мячи, позволит тренерам наиболее целенаправленно совершенствовать атакующие действия команды. Чемпионаты мира задают стандарты качества игры, указывают по какому пути идет современное развитие футбола, и показывают ключевые моменты, влияющие на итоговое выступление сборных команд.

Прошедший 20-й чемпионат 2014 года в Бразилии продемонстрировал приверженность абсолютного большинства команд к быстрому, энергичному, комбинационному футболу в атакующем стиле. Хотя также, многие сборные играли с насыщенной обороной. Этот чемпионат отмечен высокой результативностью команд – в 64 матчах был забит 171 гол. В среднем 2,6 мяча за игру. На последних пяти чемпионатах мира было забито следующее количество мячей: - 1998 - 171; - 2002 - 161; - 2006 - 147; - 2010 - 145; - 2014 - 171.

Розыгрыш 20-го Кубка Мира в Бразилии по результативности был таким же, как и 16-й в 1998 году, проходивший во Франции. Известно, что зрелищность игры во многом зависит от результативности матча. Анализ показал, что 156

мячей (91 %) забивались из пределов штрафной площади и 15 (9 %) из-за ее пределов. Наибольшее количество голов было забито с игры – 130 (76,5 %). Причем, больше всего голов было забито после фланговых атак – 29 (19 %).

Прострелы и передачи мяча с флангов в исполнении игроков средней линии и крайних защитников были одним из главных источников голов. Именно так большинство команд преодолевали насыщенную оборону соперников. Больше половины команд играли с тремя игроками в центре обороны, крайние защитники активно участвовали в атаке и не всегда успевали вовремя возвращаться в оборону.

Игроки средней линии не всегда успевали их подстраховывать и поэтому на флангах очень часто образовывались большие свободные зоны, которыми успешно пользовались игроки команды противника при организации контратакующих действий. Быстрая контратака с использованием двух-трех передач при переходе середины футбольного поля и скоростными перемещениями группы игроков в атаке, не зависимо от их игрового амплуа позволяла эффективно завершать атакующие действия.

Также стоит отметить, что после «фланговых передач» или «прострелов» – ногой было забито 17 мячей (10 %), а головой 12 мячей (7 %).

После флангового прострела также было забито 5 мячей в свои ворота. После атак по центру было забито 26 мячей (14 %). Это были комбинации с передачей мяча в разрез между игроками обороняющейся команды, или пас в свободную зону, куда не успел вернуться крайний защитник. 15 мячей (9 %) было забито после диагональной передачи в штрафную площадь за спину игрокам обороны. В футболе очень важно правильно открываться, чтобы получить свободное пространство. Ведущие команды не в первый раз показали умение и желание контратаковать. Они делали это очень разнообразно. Наличие же в команде техничных игроков высокого класса, способных сделать тонкую и точную передачу на ход движущемуся на высокой скорости партнеру, или вывести его на хорошую ударную позицию в штрафной противника, очень сильно повышает атакующий потенциал команды.

Следующей по результативности была игровая ситуация, когда игрок смело шел в дриблинг, обыгрывая одного или двух игроков соперника и в одиночку, безупречно взламывал очень насыщенную оборону соперника. Голов, после таких атак было забито 19 (11 %). Очень высокое индивидуальное техническое мастерство также являлось решающим фактором в повышении атакующего потенциала команды. «Сильные индивидуальности – сильная команда» тезис совершенно бесспорный особенно в современных реалиях, когда фактор личности футболиста выходит на главную роль.

Также интересным является анализ голов, забитых после отскока мяча от стоек ворот, вратаря или игрока – таких мячей было забито 13 (8 %). Умение футболиста выбрать правильную позицию при атаке своей команды, иметь голевое «чутье» на то, что мяч после удара может быть отбит или отскочит, и вовремя быть в необходимой точке также усиливало результативность команды.

Еще нужно отметить, что 10 мячей (6 %) было реализовано в игровой ситуации, когда футболист прорывался по флангу и от лицевой линии давал пас назад, или, находясь в штрафной площади противника, накатывал мяч набегающему партнеру.

Наименьшей результативностью отметились комбинации «стенка» с участием двух-трех игроков. Всего после розыгрыша таких комбинаций было забито 7 (4 %) мячей. При насыщенной обороне противника игрокам атаки требуется особое техническое мастерство, чтобы сделать короткую и точную передачу в одно касание партнеру, после которой возникала бы реальная угроза взятия ворот. Очень мощное оружие против команд, которые делали ставку на крепкую, компактную защиту это – удары с дальней дистанции (более чем 16,5 м). Однако голов с дальней дистанции было забито всего 6 (3,5%). Это говорит о том, что оборона не позволяла наносить такие удары и успевала их накрывать.

Отдельный интерес представляют голы, забитые после розыгрыша «стандартных положений». В последнее время в футболе наметилась тенденция к снижению эффективности розыгрыша «стандартных положений». Согласно

отчету УЕФА в Лиге чемпионов 2012/13 гг. количество мячей, забитых со «стандартов» уменьшилось с 26 до 20 процентов.

На ЧМ 2014 года со «стандартов» был забит 41 гол (23,5 %), то есть общая тенденция снижения характерна и для сборных команд. Больше всего голов было забито после розыгрыша углового удара – 19 (11 %). Большинство команд этому игровому элементу уделяют особое внимание. Специально наигрывая перемещения группы футболистов в штрафной площади ворот. Вариантов розыгрыша углового удара было множество, даже в одном матче угловые удары могли исполняться разными вариантами. Как показывает статистика, согласованные и заранее обговоренные взаимодействия футболистов при выполнении углового удара могут значительно повысить атакующий потенциал команды.

Следующий по результативности игровой аспект это – штрафные удары, всего было забито 15 голов, что составило 9 %. Непосредственно со штрафного удара было забито 3 мяча и 12 раз команды пробивали пенальти. Больше всех это делали футболисты сборной Бразилии – 3 раза. Столько же раз назначались пенальти в ворота сборной Нидерландов. После розыгрыша «штрафного» и «свободного» удара было забито 6 (4 %) мячей и один гол был забит после розыгрыша мяча с аута. Уменьшение атакующего потенциала «стандартов» напрямую связано с возросшим уровнем игры в обороне – как в командном, так и в индивидуальном плане [52].

Большинство команд очень удачно использовали персональную опеку при стандартах положениях. Также следует отметить, что некоторые сборные команды в игре допускали большое количество фолов. Так, два первых матча Бразилии в плей-офф оказались в лидерах этого ЧМ по количеству фолов: 51 – с Чили (из них 28 бразильских), 54 – с Колумбией (из них 31 бразильских). Если команда нарушает в близости от своих ворот, то было бы большой ошибкой этим не воспользоваться. При составлении тактического плана на игру, игрокам в чьи функции входят атакующие действия, дается установка – за счет индивидуальных действий, заставляя противника умышленно нарушать правила вблизи от своей

штрафной площади и, имея высококлассного исполнителя штрафных ударов реализовывать стандарты. Такой тактикой игры можно повысить результативность атакующих действий.

По поводу использования «стандартов» в ходе игры интересно высказывание тренера сборной Германии И. Лева во время Евро-2012: «Большинство голов забиваются с игры». Работа над стандартными положениями не входит в мой список приоритетов». Стоит напомнить, что сборная Германии была самой результативной командой чемпионата, забив 18 мячей. Из них с игры 13 (72 %) и после розыгрыша стандартных положений 5 (28 %).

Сборной Испании на прошлом чемпионате мира 2010 года проходившим в ЮАР достаточно было забить всего 8 мячей, чтобы стать чемпионами. К ЧМ 2014 года рулевой сборной Германии пересмотрел свое отношение к использованию «стандартов», и по высказыванию защитника этой команды Б. Хеведеса. Футболисты специально отрабатывали розыгрыш стандартных положений на тренировках. В тактическом плане – соперник, стараясь быстро отыгратья, атакует, как правило, большими силами, оголяя свои тылы, в результате чего появляются большие свободные игровые зоны для контратак и возможность увеличить счет матча в свою пользу. Самое главное и опасное при контратаке это – не получить на контратаке контратаку в свои ворота.

Голы, забитые на исходе игрового времени свидетельствуют о хорошем уровне функциональной и психологической подготовки команды. Мячи в ворота соперника могут быть забиты в любую минуту игры, и ценность их не теряется и этому надо учить футболистов. Но надо также стоит учить игроков не пропускать мячи на последних минутах. Это зависит от того, как спланирован тренировочный процесс, какой уровень специальной подготовки имеют футболисты. Тренеру нужно построить его так, чтобы обеспечивался высокий уровень функциональной подготовки, позволяющий поддерживать хороший темп игры на протяжении всего матча. В тренировках должны использоваться специальные нагрузки, заставляющие футболистов выполнять задания «через не могу», тогда и в игре

футболист сможет проявить высокий уровень морально-волевых качеств на протяжении всей игры.

Необходимо также выполнять упражнения с завершающими ударами по воротам на фоне утомления. Это также может повысить уровень реализации голевых моментов. Кроме того, в тренировочном процессе нужно использовать весь комплекс мер восстановительного характера. Например, такие как: – педагогические средства, фармакологические средства, психологические беседы, убеждения и т. д. Стоит помнить, что в футболе нет мелочей.

Подводя итоги, следует выделить главные моменты. Наибольших результатов добились команды, которые старались играть в скоростной футбол на протяжении всего матча. Больше всего голов (91 %) забивалось из пределов штрафной площади, поэтому в тренировочном процессе необходимо отрабатывать именно такие ситуации. Фланговые атаки являются одним из очень эффективных средств нападения при преодолении насыщенной обороны соперника. Также очень много голов забивалось на фоне нарастающего утомления [37].

Завершая раздел 1.1. «Завершение атакующих действий в современном футболе», можно сделать следующие выводы:

1. Футбол - командный вид спорта. Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

2. Наибольших результатов добиваются команды, которые стараются играть в скоростной футбол на протяжении всего матча. Абсолютное большинство голов забивалось из пределов штрафной площади, поэтому в тренировочном процессе необходимо отрабатывать именно такие ситуации. Фланговые атаки являются одним из эффективных средств нападения при преодолении насыщенной обороны противника; – большинство голов забивалось на фоне нарастающего утомления.

3. Наиболее эффективным видом проведения атакующих действий с игровой деятельности заканчивающихся взятием ворот следует признать быстрое нападение.

4. Высокое индивидуальное мастерство также являлось решающим фактором в повышении эффективности атакующих действий команд

## 1.2. Тренировочный процесс

Спортивная тренировка – процесс, являющийся частью общего воспитания человека, осуществляемый с помощью специально организованных физических упражнений. Цель упражнения в физическом воспитании – стойкое улучшение физического состояния человека, в частности, повышение его физической работоспособности. Это может быть достигнуто только в результате регулярных мышечных упражнений. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что решение вопросов, связанных с совершенствованием тренировочного процесса в спорте, невозможно без применения технических средств контроля воздействия мышечных движений на организм человека. Революционные преобразования в практику приходят со стороны фундаментальных наук. Введение таких научных направлений, как биофизика, биохимия, биомеханика и др., сыграло огромную роль в развитии каждой из составляющих наук [71; 72;73].

Профессор А.И. Завьялов разработал новое направление спортивной тренировки – биопедагогика – науки, изучающей динамику жизненных процессов при специально организованной целенаправленной систематической деятельности по формированию человека, разрабатывающей методы измерения биологических функций для управления педагогическим процессом [74;75;83]. Биопедагогическое научное направление занимается изучением жизненных процессов человека, опираясь на достижения других наук, с целью использования этих знаний в педагогике, а также освоением современных медико-биологических методов и дальнейшей разработкой их в целях педагогического управления [84].

Спортивная тренировка – это многолетняя адаптация к спортивной деятельности, по сути своей – биопедагогический процесс. Оптимальное сочетание биологии (повышение работоспособности) и педагогики (изучение приемов экономного преодоления препятствий или уклонения от них, рациональное сочетание преодолений и уклонений) создает высокоэффективный биопедагогический процесс спортивной (и, пожалуй, любой) деятельности [71].

Развитие теории деятельности сердца при мышечной работе. Самым распространенным способом регистрации сердечной деятельности являются различные методы регистрации частоты сердечных сокращений или пульса. Наиболее простые и часто используемые методы – подсчет пульса колебаний артериальных сосудов или частоты верхушечных толчков сердца, особенно сильно проявляемые сразу после интенсивных мышечных нагрузок и большой частоте сердечных сокращений. Тренеры-педагоги, работающие в циклических видах спорта, убеждены, что наиболее оптимальным для развития выносливости является пульс 180 уд/мин., т.к. при таком пульсе, по их убеждению, наблюдается максимальное потребление кислорода (С.М. Вайцеховский). А.П. Купцов считает, что такой же пульс должен быть и у борцов при развитии специальной выносливости. А.А. Новиков и В.И. Сытник предложили оценивать нагрузку в борьбе в баллах в зависимости от частоты пульса и времени нагрузки [71].

Пульс, являясь наиболее доступным для тренера показателем, все же не решает главной возлагаемой на него задачи – выявить утомление, при котором необходимо тренировку прекратить, так как хороший тренировочный эффект может дать только нагрузка, вызывающая сильное утомление (Д. Харре). Один из самых популярных и распространенных клинических методов исследования сердца – электрокардиография. Наша попытка использовать ЭКГ в тренировке, направленной на воспитание высокой работоспособности для выполнения интенсивной работы во время соревнований, натолкнулась на ряд противоречивых вопросов, на которые не смогла дать ответ современная теория [71].

По общепринятому представлению о соответствии зубцов и интервалов ЭКГ механической деятельности сердца, сердечный цикл делят на две основные фазы: систолу – выброс крови из желудочков (комплекс QRST) и диастолу – кровенаполнение желудочков (интервал Т-Р). Чередование диастолы и систолы – наполнения и выброса крови желудочками – является основой эффективности работы сердца: без наполнения желудочков сердце не может выбросить кровь в легочную артерию и аорту. Для теории и практики спортивной тренировки открытое явление также имеет большое значение. Например, пульс, отражая интенсивность двигательных действий, не выявляет утомления, так как, и это мы теперь хорошо знаем, кровообращение обеспечивается полноценно при любой его частоте. Выявить это удалось в рамках биопедагогике во время поиска методов педагогического управления в спорте [86;87;88].

Привлекательным объектом для управления тренировкой является миокард, а электрокардиограмма (ЭКГ) – метод измерения утомления при использовании «Классификации электрокардиограммы во время мышечной нагрузки», которую разработал профессор А.И. Завьялов [77; 78].

. Если рассматривать сердце как насос, то сосудистая система в этом случае является системой усложняющей (неадекватная реакция) или облегчающей (адекватная реакция). При неадекватной реакции сосудов сердце даже при очень высоком напряжении не способно перекачать необходимое количество крови, чтобы обеспечить высокоэффективную физическую работу человека, что приводит к преждевременному утомлению миокарда и снижению работоспособности всего организма. При адекватной реакции сосудов, способствующей облегчению работы сердца, спортсмен способен выполнять очень большую тренировочную и соревновательную работу. Однако и в этом случае ограничительным фактором в развитии высокотренированных спортсменов является миокард, на котором в первую очередь отражается фактор утомления в процессе физической работы [71].

Следовательно, квалифицированный контроль за миокардом во время тренировок и соревнований может стать главным методом оптимального

управления спортивной тренировкой. Недостатком его на современном этапе является то, что этот метод разрабатывался в течение уже более столетия в направлении патологии, хотя хорошо известно, что он очень чувствителен и к физическим нагрузкам [81;83;84].

Необходимость адаптации его к спортивной тренировке давно назрела. При оценке ЭКГ необходимо учитывать, что по мере повышения нагрузки не всегда сохраняется последовательность изменений ЭКГ с нарастанием утомления [79;80]. Так, как правило, молодые люди (12–18 лет) реагируют последовательным повышением ЧСС до 180–190 уд./мин и выше, что сопровождается альтернативой R и углублением S до  $S > R$ , и это определяет их состояние в 19 баллов как «небольшое утомление», при этом МОК у них не превышает 25 л. Тяжелоатлеты на очень мощные нагрузки реагируют не очень высокой ЧСС – 130–160 уд./мин, однако при установлении рекорда Мира «острое утомление» достигало 28 баллов, а МОК – 41 л. У легкоатлетов, например, при беге на 300 м (в манеже) и 400 м (на стадионе) во время соревнований регистрировалось очень часто «плато» или «плато» сочеталось с ишемическими сегментами S-T при ЧСС 200 уд./мин и выше, МОК – 32–37 л. Во время финальных схваток у борцов минутный объем крови достигает 53 литров в минуту, ЧСС – свыше 200 уд./мин, а ЭКГ – 28–29 баллов [76; 77;78;82;85;89].

Закон суперкомпенсации. Рассматривая процесс тренировки как процесс многолетней адаптации спортсменов к высоким соревновательным нагрузкам, мы непременно обратимся к закономерности, которую, как считает Н.Н. Яковлев, впервые открыл К. Вейгерт на примере ряда биологических процессов, а для применения в практике более глубоко разработал А.И. Завьялов [71].

Эта закономерность получила наименование закона суперкомпенсации (сверхвосстановления). Сущность этого закона, как известно, заключается в том, что если нагрузка была достаточной интенсивности, чтобы вызвать утомление, которое в свою очередь вызывает процесс восстановления после окончания работы, то восстановление может перейти в фазу сверхвосстановления. На этой закономерности основывается адаптация в спортивной тренировке. Однако

перегрузка создает серьезные помехи для реализации этой закономерности, так как вызывает расстройство ведущих функций и приводит к срыву системы (организма), переводя его в иное состояние – состояние болезни [71].

Также очень важным вопросом является реализация фазы суперкомпенсации, т. е. важно знать, что происходит, какие механизмы переводят организм на новый функциональный уровень. Для реализации этих принципов Д. Харре дает следующие рекомендации: 1. Для решения каждой задачи необходимо применять развивающие стимулы, ориентированные на верхнюю границу работоспособности. 2. Хороший тренировочный эффект может дать нагрузка, вызывающая сильное утомление. 3. Приспосабливайте внешнюю нагрузку к индивидуальной работоспособности спортсменов. 4. Определите систему нагрузок, зависящую от новейших сведений о способности человеческого организма переносить нагрузки. 5. Непрерывно следите за развитием тренированности спортсменов [71].

Философия будущего нашего футбола. Футбол в России – любимейший вид спорта. Но к сожалению, он не только отстал от мирового по результатам на крупнейших соревнованиях, но и не имеет своей четко выраженной философии – системы взглядов на его будущее. Финальный Матч чемпионата Мира 2010 года между Испанией и Голландией смотрели 1 миллиард 700 миллионов зрителей. Еще 300 миллионов человек регулярно занимаются футболом. Эти цифры свидетельствуют, что футбол давно перестал быть просто игрой, это смысл жизни для множества людей всех континентов планеты.

Как и у каждого глобального процесса, представляющего из себя никогда не кончающееся, захватывающее зрелище, у него есть своя философия, свой путь развития. Вот только у каждой страны этот путь разный – как по времени, так и по сложности. Пока эту дыру в мировоззрении закрывает чемпионат Мира 2018 года и оптимизм президента РФС, утверждающего, что мы победим на этом форуме. Но положив руку на сердце, надо признать: 49 Спорт «белых пятен» в нашем футболе еще достаточно. Все участники футбольного праздника – матча:

игроки, тренеры, организаторы и зрители хотят получить радость и удовольствие от процесса.

Команды жаждут побед, а зрители хотят зрелищного и захватывающего футбола с непредсказуемыми развязками. Например, такой матч как финал лиги чемпионов, в Стамбуле в 2005 году, когда Милан вел в счете у Ливерпуля до перерыва 3-0, а в итоге Ливерпуль отыгрался и выиграл в драматической серии пенальти, где лучший игрок Милана Андрей Шевченко не забил решающий одиннадцатиметровый штрафной удар. Также зрители хотят видеть множество острых моментов и приятное общение с родственными душами на трибунах. Чтобы праздник удался, необходима большая подготовительная работа, но главными действующими лицами мы, все же, являемся футболисты и тренеры, от которых зависит самое главное – уровень и качество игры.

Стремясь показать лучшее, футболисты оттачивают своё индивидуальное техническое, тактическое мастерство и командное взаимопонимание на тренировках, а оно состоит из множества физических, технических и тактических умений, которые в совокупности составляют класс игрока и команды в целом.

Уровень игрового мышления и связанная с ним интуиция – главные элементы тактического мастерства, как основы для импровизационных действий, у большинства наших игроков намного ниже, чем у легионеров из стран Западной Европы и Южной Америки. Если игрок правильно выполняет технико-тактические действия в игре, то он экономит силы и поддерживает игровой тонус на протяжении всего матча. Если даже лучшие наши легионеры не выдерживают в зарубежных чемпионатах напряжение и их заменяют до истечения 90 минут, или выпускают на 15-20 минут в конце игры, то можно сделать неутешительный вывод, что отечественная система подготовки игроков уступает в эффективности зарубежным методикам подготовки [5; 6; 7; 8; 15; 45; 49; 50].

Современные тенденции развития европейского футбола. В финальной части Чемпионата Европы приняли участие сильнейшие сборные команды 16 стран: группа А: Польша, Греция, Россия, Чехия; группа В: Нидерланды, Дания, Германия, Португалия; группа С: Испания, Италия, Ирландия, Хорватия; группа

D: Украина, Швеция, Франция, Англия. В список 16 команд входят действующий чемпион Европы (2008г.) и Мира (2010г.), экс-чемпионы мира-сборные команды Германии, Италии, Франции. Все эти команды существенное влияние оказывают на вектор дальнейшего развития футбола в своем регионе, в Европе и в мировом футболе.

На основе анализа игр чемпионата Европы-2012 и игр национальных чемпионатов разных стран, можно выделить основные направления развития современного футбола. Без изучения закономерностей протекания соревновательной деятельности невозможно эффективно осуществлять процесс тренировки.

Процесс подготовки футболистов базируется на игровой концепции, которая определяет общую стратегию. Концепция игры у команд-лидеров была построена на главных тенденциях развития футбола: комплексном проявлении игроками физических качеств, совершенствовании организации командной игры, реализации стандартных положений, моделировании игровых действий, индивидуализации и универсализации подготовки футболистов.

Часто игровой концепцией является контроль мяча, четкие взаимопонимания между игроками, например, сборная Испании в некоторых матчах контролирует мяч почти 80% игрового времени. Следует отметить, что одной из наметившихся тенденций за последние годы в футболе является универсализация игроков. В настоящее время развитие футбола во многом определяется соперничеством между атакой и обороной.

Сегодня защитник, чтобы противостоять нападающему, должен обладать теми же физическими и функциональными кондициями. Нападающий при атакующих действиях соперника должен уметь обороняться, то есть обладать качествами защитника. Таким образом, есть команда, которая должна реализовать игровую концепцию тренера, и каждый игрок в рамках этой концепции обязан уметь атаковать и обороняться. В связи с этим универсальных игроков необходимо рассматривать как один из основных и очень важных компонентов современного футбола. Участие игроков в атакующих и оборонительных

действиях, основанные на тактических комбинациях, подобранных с учетом их физической, функциональной и технической готовности, определяет мобильность, маневренность и интенсивность командной игры. Оборона является фундаментальной основой современной игровой концепции.

Современный атакующий футбол базируется на глубокоэшелонированной обороне. Сильнейшие команды Европы оборонительные действия начинают из глубины поля, как можно ближе к воротам соперника, то есть не встречать оппонентов у собственной штрафной, а «накрывать» их там же, где только что потеряли мяч. Такой подход позволяет очень удачно и качественно блокировать атакующие действия соперника еще на их половине поля, не дает ему развивать атаку. А это необходимое и очень важное условие для развития атакующего футбола.

Современный футбол характеризуется быстротой атакующих действий, скоростных передач и их точностью. Анализ игровой деятельности выдающихся футболистов подтверждает разносторонность и высокий уровень их теоретических знаний, и технико-тактических умений. Все они в состоянии успешно действовать в атаке и в обороне, оставаясь в то же время выдающимися исполнителями своей главной роли.

Высокий темп игры, непрерывные перемещения игроков, превосходство в физической и технико-тактической подготовленности являются характерными аспектами современного футбола. Одной из главных и фундаментальных задач методики подготовки футболистов мирового уровня является воспитание универсального тактического мышления, глубокого игрового интеллекта, умения внимательно играть не только против игрока, владеющего мячом, но и прикрывать соперника без мяча, т.е. учить тому, что нужно делать с мячом и как действовать, когда мяч у противника.

В самых сильных и качественных командах большое значение придается стратегии и тактике действий ключевых игроков. Как правило, они определяют стиль игры команды, являются лидерами и фундаментом команды, формируют морально-волевой дух. Они показывают высокую внутреннюю психологическую

собранность и стабильность, умение сочетать свое индивидуальное мастерство с высокоорганизованной командной игрой. Роль и значение выдающихся индивидуальностей сохранится и в будущем, а, возможно, и приобретет еще большую значимость. От талантливых игроков будет зависеть результат команды. Значение разнообразных тактических схем как средство обеспечения организационной формы игры в современном футболе усиливается.

Ведущие команды выступают с различными тактическими схемами расстановки игроков. Главным в их тактической игре является не блокирование противника, а реализация своего тактического плана с учетом ожидаемых тактических действий противника. Когда команда придерживается тактики атакующей игры, тогда наблюдается расширение зон активного действия игроков не только по продольной, но и фронтальной оси поля с участием всех игроков в созидании атакующих и оборонительных функций [57; 61; 63; 65].

Команды с хорошим пониманием и сыгранностью игроков практикуют тактику игры в линию. Такая тактика, с одной стороны, позволяет сводить на нет атакующие действия соперника с помощью своевременно организованных офсайдов, с другой стороны, нейтрализовать атакующего соперника на противоходе лишь в том случае, если синхронность действий защитников безупречна и доведена до автоматизма. Такая тактическая игра требует воспитания очень высокого уровня тактического мышления у каждого игрока. В некоторых командах практикуется тактика быстрой доставки мяча в зону ворот соперника. Середина поля иногда используется для разрушения атаки, для отбора мяча и передачи его вперед или на фланги. В таких случаях выполняется длинный пас вперед или короткий на фланг [34; 52; 55].

Игроки должны успеть сконцентрироваться в зоне штрафной площадки соперника с целью создания численного превосходства и усиления атакующей мощности команды. В качестве средства противодействия прессингу соперника иногда используется тактика быстрого короткого паса с активным продвижением вперед. Такая тактика описывает стиль игры испанских команд. Современный

футбол стал более организованным, дисциплинированным, скоростным [27; 29; 33; 35; 36; 42; 66; 69; 70].

Завершая раздел 1.2. «Тренировочный процесс», можно сделать следующие выводы:

1. Сравнительная экспертиза трех традиционных методик и экспериментальной методики оценки результативности ударов по воротам показало преимущество предложенной методики. Она может применяться в различных возрастных группах и с разным уровнем подготовленности юных футболистов. Тестирование футболистов пяти возрастных групп позволило выявить у них преимущественно средний уровень результативности, что свидетельствует о недостаточном внимании тренеров к тренировке завершающих ударов по воротам.

2. Одной из главных задач методики подготовки квалифицированных футболистов является воспитание универсального тактического мышления, глубокого игрового интеллекта, умения внимательно играть не только против игрока, владеющего мячом, но и прикрывать соперника без мяча, т.е. учить тому, что нужно делать с мячом и как действовать, когда мяч у противника.

3. Процесс подготовки футболистов базируется на игровой концепции, которая определяет общую стратегию. Концепция игры у команд-лидеров была построена на главных тенденциях развития футбола: комплексном проявлении игроками физических качеств, совершенствовании организации командной игры, реализации стандартных положений, моделировании игровых действий, индивидуализации и универсализации подготовки футболистов.

### 1.3 Техничко-тактическая подготовка юных футболистов

Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола. Методология изучения научно-методических основ тренировочного процесса у юных футболистов основана, прежде всего, на положениях теории и методики спортивной тренировки, возрастной физиологии и биохимии спорта. Футбол, как

и другие спортивные игры, по проявлению физических качеств относятся к видам спорта, требующим всестороннего развития всех двигательных качеств. Однако при комплексном развитии физических качеств, специалисты уделяют внимание скоростным и скоростно-силовым проявлениям. Скоростно-силовые качества, наряду с другими физическими качествами, влияют на формирование технического мастерства юных футболистов и составляют двигательную базу их игровой деятельности.

Для футбола характерны очень высокая двигательная активность игроков, очень большая интенсивность мышечной работы, неравномерное распределение нагрузки в матче и беспорядочное чередование различных видов движений, различающихся по структуре, характеру и степени сложности. Подготовка футболистов должна выполняться с учетом тенденций развития игры, когда имеет место возрастание интенсивности, увеличение количества игровых действий, дефицит времени и пространства, нестандартность ходов и непредсказуемость приемов. Наряду с этим отмечается большой объем двигательных умений и навыков, а также навыков к коллективному взаимодействию с партнерами.

Однако среди них основными действиями являются приемы с мячом (остановки, передачи, отбор, ведение, обводка, вбрасывание, удары) и перемещение по футбольному полю (бег и ходьба). В этой связи необходимо отметить важность легкоатлетической подготовки в тренировочном процессе футболистов. Кроме этого, футболисты часто выполняют различного рода прыжки, ведут силовые единоборства с соперником. Однако центральное место в процессе игры занимают действия с мячом. В их целесообразности и неожиданности для противника проявляются быстрота и правильность ориентировки футболиста, острота его тактического мышления. Точность передач требует от игрока умения оценивать расстояние и дифференцировать силу удара [2; 3].

Для выполнения отбора и обводки футболисту необходимы запас технических умений и навыков, высокая интенсивность и концентрация внимания, наблюдение за своими партнерами и соперником, реакция предвидения

их действий, точность и быстрый расчет времени, чувство дистанции и оперативное мышление. Завершающим моментом игры являются удары по воротам. В этом действии проявляется целый комплекс качеств, таких как быстрота, точность дифференцировки пространства и усилий, а также быстрое игровое мышление.

Современный футбол требует от игрока очень высокие требования к двигательной координации. Технические элементы наряду с тактическим аспектом игры часто выполняются на ограниченном пространстве, при дефиците времени, в противостоянии с соперником и в соединении с другими элементами игры. Это приводит к выполнению действий с разной скоростью. К тому же нужно учитывать собственное положение тела в различных зонах игрового поля, расположение и предполагаемое направление бега партнеров и соперников, предугадывать траекторию полета мяча между игроками и соответствующим образом реагировать. На точность выполнения тактических действий, которые связаны с достижением цели, влияют такие внешние факторы, как неровность площадки, сухой или мокрый газон и др.

Выполнение технических действий футболистами определяется разными факторами. Лучшие футболисты мира, несмотря на широкие и всесторонние требования к технической подготовке, показывают стабильно высокие результаты в меняющихся условиях. Это выражается в способности применять, свободно выбирать целесообразную технику как в условиях высокой физической и психической нагрузки, так и в жестком противоборстве, происходящем чаще всего на ограниченном пространстве. Без сомнения, что такие игроки показывают высокий уровень развития координационных способностей. Однако очень важно отметить, что развитие детско-юношеского футбола в мире отвечает всем современным требованиям игры.

Очень хорошо поставлена работа с юными футболистами в Чехии, Германии, Италии, Франции и других европейских странах. Необходимо сказать, что имеющая место тенденция к ранним занятиям футболом не всегда оправдана, так как первые большие успехи приходят в возрасте 20–21 года. Поэтому

зачисление юных футболистов в спортивные школы нужно делать с 10–11 лет. Снижение возрастных границ начала специализированных занятий спортом в значительной мере обусловлено тенденцией развития мирового спорта.

В настоящее время отчетливо проявляются очевидные перемены в соревновательном футболе в сторону наступательной игры. Лучшие команды демонстрируют прочную оборону, активное ведение игры через фланги. Все большее значение приобретает тактическое мышление, полное взаимопонимание и высокое взаимодействие игроков, а также правильный выбор средств ведения игры. Характерным становится стирание граней защитников и нападающих при наличии своих качеств и функций, определяющих профиль игрока.

Современный футбол предполагает высокую физическую подготовленность, стабильное технико-тактическое мастерство, высокоразвитое тактическое мышление, а также устойчивые психические процессы. Дальнейшее совершенствование игры предполагает воспитание высокой подвижности в выполнении игровых действий, в повышении технико-тактического мастерства игроков. Игра должна быть построена на результативных атакующих действиях, на точности передач и на высшем индивидуальном мастерстве. Очень важным компонентом, обеспечивающим высокое достижение футболиста, является физическая подготовка, которая должна быть связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Необходима высокая ловкость и координация в движениях, особенно в экстремальных условиях и на ограниченно пространстве.

Главным критерием технической подготовленности футболиста является его способность взаимодействовать с мячом на высокой скорости за минимальные отрезки времени. Тренировки должны быть максимально приближенными к игровым условиям. Характерными чертами технического мастерства является умение выполнить любую передачу при недостатке времени и пространства, высокая точность ударов по воротам и отличная игра головой, а также способность приема мяча в трудных ситуациях и широкий арсенал обманных движений. Утрачивается значение тактических схем как организационной формы игры. Лучшие команды играют с различными расстановками игроков. Главным в

игре становится выполнение своего плана с учетом ожидаемых действий соперника [4].

Повышение эффективного обучения основам техники футбола. К числу наиболее значимых педагогических условий можно отнести: 1. Раскрытие техники футбола, выступающей в качестве содержания обучения, как целостной системы логически связанных между собой двигательных действий и движений. Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» 2. Направленность обучения на открытие, осознание и усвоение учащимися существенных признаков и свойств изучаемых технических приемов, их структурно-логических связей между собой и с особенностями ситуаций спортивно-игровой деятельности.

Обучение технике футбола в последовательности от усвоения базовых элементов к конкретным формам их проявления в отдельных технических приемах. Дидактическая трансформация содержания техники футбола в систему учебных проблем, включающую теоретические и двигательные задания. Переход к обучению исполнительной части технических приемов на основе формирования их полноценной ориентировочной основы, включающей необходимые и достаточные знания и представления о сущности двигательной задачи, способе и условиях ее решения.

Формирование ориентировочной основы элементов техники футбола третьего типа через организацию учебно-познавательной деятельности по решению теоретических и двигательных проблемных заданий. Применение в качестве алгоритмов управления способами выполнения разучиваемых элементов техники футбола ориентировочных карт-инструкций, содержащих словесную и наглядную информацию о сущности, способе и условиях решения двигательной задачи.

Для практического обоснования эффективности этой методики нами был проведен педагогический эксперимент с участием двух групп испытуемых. В контрольной группе было 24 человека, в экспериментальной – 27 человек. В начале эксперимента все испытуемые обучались в 5 классе общеобразовательной школы. Эксперимент продолжался в течение двух лет. Обучение технике футбола

осуществлялось на основе разработанной нами экспериментальной учебной программы. В соответствии с содержанием этой программы учащиеся изучали наряду с техникой перемещений семь технических приемов, выполняемых с мячом. Ведение мяча, остановка мяча подошвой, остановка мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема; удар по мячу внутренней частью подъема, удар серединой лба по летящему навстречу мячу. Обучение технике футбола осуществлялось как на уроках физической культуры (в объеме 18 часов в год) так и во внеучебное время на учебно- тренировочных занятиях по футболу (в объеме 136 часов за учебный год). Обучение технике футбола в контрольной группе проводилось в рамках традиционной модели образовательного процесса, в другой группе была реализована экспериментальная методика, создающая комплекс педагогических условий, которые по нашему предположению, должны были повысить эффективность усвоения учебного материала. У испытуемых обеих групп по окончании педагогического эксперимента измерялись показатели качества усвоения всех разучиваемых технических приемов, выполняемых с мячом.

Обучение знаниям и умениям выполнения технических приемов волейбола на основе коллективного способа организации учебного процесса при ведущей роли взаимообучения учащихся в парах сменного состава с возложением на каждого из них функций контроля и коррекции процесса и результатов усвоения учебного материала. Выполнение этих условий с учетом качественного своеобразия функционирования педагогических принципов системности, целостности, наглядности, активности, и коллективности должно, по нашему предположению, существенно повысить эффективность обучения учащихся технике [9; 12; 16; 19; 20; 40].

Современный этап развития футбола характеризуется интенсивностью игры и требует от футболиста умения быстро и качественно выполнять технико-тактические действия в условиях постоянно изменяющейся обстановки, ограничения во времени и пространстве. Игроки команд, добивающихся успехов

на чемпионатах мира и Европы, владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения.

В основе техники, позволяющей игрокам эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях игры, лежат финты, дриблинг и скрытые передачи. По мнению многих отечественных и зарубежных специалистов футбола, голевые положения при прочной обороне могут быть созданы только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. Современный футбол не только во многом изменил функции игроков, но и требования к уровню их подготовленности. По мнению многих исследователей и специалистов футбола, основой спортивного мастерства футболистов является их техническая подготовленность, от уровня развития которой во многом зависит результат игры.

В настоящее время наблюдается заметное отставание в технике владения мячом футболистов отечественных клубов от лучших зарубежных игроков, что требует внедрения в практику обоснованных подходов к построению тренировочного процесса, включая все этапы многолетней подготовки футболистов. Разработка новых подходов к организации учебно-тренировочного процесса требует анализа практики работы тренерского состава в спортивных школах, футбольных клубах и выявления основных недостатков в методике технической подготовки футболистов, начиная с первого этапа обучения.

Наблюдения за организацией учебно-тренировочного процесса в спортивных школах позволяют выявить отсутствие у определенной части тренеров творческого отношения к работе с футболистами детского и юношеского возраста. А.П. Золотарев и А.В. Петухов отмечают, что недостаточная технико - тактическая подготовленность футболистов есть результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке юных футболистов. Контроль над технической подготовкой футболистов на учебно-тренировочных занятиях все еще остается субъективным, т.к. представляет собой визуальную оценку техники, а единых критериев технико-тактической подготовленности игроков в визуальной оценке пока еще нет.

Наибольшей информацией о технической подготовленности футболистов обладают данные, полученные в ходе систематической регистрации объема и точности игровых действий в играх или игровых упражнениях. По мнению В.В. Костюкова, одним из недостатков в методике подготовки футболистов является отсутствие обратной связи, что делает систему подготовки слабоуправляемой и не способствует дифференциации обучения и развитию индивидуального технического мастерства футболистов. Отсутствие преемственности на разных этапах многолетней подготовки футболистов приводит к тому, что технические действия, которые выполняются с большим процентом брака в детском и юношеском возрасте, продолжают неточно выполняться и на этапе спортивной зрелости.

Невысокий уровень технико - тактической подготовленности футболистов является также следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью. При подготовке юных футболистов, так как технические приемы изучаются изолированно друг от друга, а не в определенных сочетаниях, развитие скоростных качеств в упражнениях без мяча, при этом не учитывается, что координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при контроле мяча на скорости.

Современный уровень развития спорта, и в частности футбола, требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования подготовленности спортсменов. Важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности и психологическое состояние спортсменов. По мнению О.О. Сорокина, современная тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и вместе с тем в ней отрабатываются коллективные действия.

Техническая подготовка должна быть представлена в учебно-тренировочном процессе футболистов как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. При этом необходимо отбирать такие тренировочные средства и

приемы, при применении которых наблюдается положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

В технической подготовке юных футболистов необходимо использовать системный подход, который предполагает взаимосвязь и взаимодействие всех элементов подготовки в единой динамической структуре, где каждый элемент обладает системным качеством. Это позволяет определить динамику развития и уровень выполнения того или иного технического приема в учебно-тренировочном процессе.

Недостатки в технической подготовке юных футболистов. Организационные и методические подходы к совершенствованию процесса. Отсутствие творческого подхода у определенной части тренерского состава к технической подготовке футболистов детского и юношеского возраста. Реализация творческого подхода к технической подготовке юных футболистов с учетом возрастных закономерностей психологического и физиологического развития, игрового амплуа.

Приоритет атлетизма при подготовке юных футболистов. Обеспечение разносторонней подготовленности юных футболистов, включая физическую, теоретическую, техническую, технико-тактическую, волевою, обеспечение комплексности и вариативности тренирующих средств и методов воздействия.

Несоответствие между тренировочной и соревновательной деятельностью при подготовке юных футболистов Построение процесса обучения технике футбола на основе теории поэтапного формирования действий. Обучение технике футбола с применением специальных приемов и средств, которые максимально приближают тренировочный процесс к реальным условиям игры. Отсутствие преемственности на разных этапах многолетней подготовки футболистов. Реализация преемственности на разных этапах многолетней подготовки футболистов, как по содержанию, так и по методам обучения. Отсутствие обратной связи в подготовке футболистов.

Процесс технической подготовки юных футболистов специалисты футбола условно разделяют на несколько этапов. На первом этапе происходит овладение множеством простых и сложных технических элементов и приемов в футбольной технике и освоение широкого спектра двигательных навыков, также при этом используется большое количество одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях (на малой скорости, без сопротивления, без учета времени выполнения).

Методические приемы, используемые в учебно-тренировочном процессе для стабилизации техники футболистов в игровых условиях (по Г.В. Монакову).  
Методический прием. Целевая направленность. Ограниченное количество касаний мяча при выполнении тренировочных упражнений в зависимости от амплуа игроков. Зоны игровых действий. Увеличение интенсивности и скорости выполнения приемов. Изменение условий реализации голевых моментов (головой, ногой, с передачи и др.).

Способность к переключению внимания. Ограничение игрового пространства. Ограничение зон для удара по воротам. Развитие оперативного мышления. Ограничение временных условий игры (на атаку ворот, отбор мяча, владение мячом). Развитие быстроты принятия решений. Введение специальных упражнений технико - тактического плана (изменение способов передачи мяча в игре, определение направления передач мяча по траектории и др.).

Развитие технико-тактических действий футболистов в игре. Включение эмоционально-волевого компонента в содержание упражнений технико - тактического плана, направленных на совершенствование техники единоборства под давлением соперника. Активный отбор мяча на время и др.

Развитие у футболистов способности вести единоборства за мяч на втором этаже. Однако, применяемые в учебно-тренировочной практике игровые упражнения не всегда достаточно эффективны, что не позволяет юным футболистам рационально применять технические приемы в реальных условиях игры. Анализ учебно-методической документации, регламентирующей процесс обучения юных футболистов, а также исследование их соревновательной

деятельности дает возможность выделить основные направления совершенствования содержания игровых упражнений технико-тактического плана, используемых в обучении футбольной технике.

Обязательной частью учебно-тренировочного процесса является контроль над технической подготовленностью футболистов. Наибольшей информацией о выполнении тех или иных технических приемов юными футболистами обладают данные, зарегистрированные непосредственно в ходе игры. Без контроля над технической подготовленностью игроков невозможно выявить недостатки процесса обучения, корректировать его ход и предупреждать индивидуальные технические ошибки футболистов.

Основные направления совершенствования содержания игровых упражнений технико-тактического плана. Таким образом, на современном этапе развития методики технической подготовки футболистов должна решаться задача поиска и внедрения в практику учебно-тренировочного процесса новых подходов к обучению. Технике игры на основе игровых упражнений, приближенных к реальным игровым условиям. Тренировочный процесс [22,24; 30; 36; 40].

Обучение технике игры в футбол юных спортсменов с учетом возрастных особенностей. До настоящего времени выполнено множество исследований посвященных детско - юношескому футболу, как в Узбекистане, так и за рубежом. Однако эти работы выполнены без учёта возрастных особенностей и этапов многолетней подготовки. Главной причиной такого положения является отсутствие научных данных в процессе многолетней подготовки юных футболистов.

Очень мало научных данных о возрастной динамике показателей физических, технических и тактических подготовленности во взаимосвязи с показателями с соревновательной деятельностью. Вследствие этого в методики начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов, а именно – последовательность изучения отдельных элементов техники игры, не изученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим в определенной степени уровень технического мастерства.

Рассмотренные в научно-методической литературе основные разделы подготовки юных футболистов так же указывают, что недостаточно освещены проблемы соревновательной деятельности юных футболистов и её взаимосвязь с технической подготовкой. На основании этого, следует признать, что полное решение проблемы о критериях эффективности тренировочного процесса, являющегося в значительной мере фундаментом спортивного результата. Может быть, обеспеченно лишь при комплексном контроле, который не только не отрицает, но, наоборот, предполагает обязательный учёт показателей деятельности спортсменов в состязаниях. Только в таком случае техническая подготовка не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств, а будет опираться на то из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки [47; 50; 51].

Обоснование возрастных аспектов индивидуальной технической подготовки. Наиболее важным резервом повышения мастерства футболистов в настоящее время является индивидуальная подготовка. Низкая ее эффективность во многом связана с неясностями в планировании и учете. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений на конкретные компоненты подготовленности и подготовленность футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой,

соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки [53; 54; 60; 64; 68].

Завершая раздел 1.3. «Технико-тактическая подготовка юных футболистов» можно сделать следующие выводы:

1. Возросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства тренировочным процессом.
2. Большинство специалистов отмечают отсутствие обстоятельных теоретических разработок. Из анализа существующих методик можно сделать вывод, что основы всех важнейших качеств технической подготовки закладываются в течение детско-юношеского возраста. Главная задача — обеспечение всесторонней технической готовности, на базе которой достигается наивысший результат.
3. Немаловажным моментом в многолетней подготовке юных футболистов является содержательная направленность тренировочного процесса, которая позволит разносторонне развить организм ребенка, приобрести разнообразные двигательные умения и навыки, сформировать специфические умения для избранного вида спорта.
4. Традиционная методика обучения юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе тренировок спортсмен овладевает техническими приемами как средством ведения игры, после чего в процессе тактической подготовки приобретает умение пользоваться техническими приемами в постоянно меняющихся игровых ситуациях, является недостаточно эффективной. Тактическая подготовка юных футболистов должна строиться с учетом изменений и требований, предъявляемых современным футболом.

#### 1.4 Психологическая подготовка

Генетические маркеры предрасположенности к занятиям футболом. Еще в 80-90 гг. прошлого столетия учеными были разработаны диагностические комплексы, позволяющие определять спортивные задатки по серологическим, гормональным, морфологическим и функциональным признакам. С усовершенствованием методов молекулярной биологии появилась возможность определения генотипов уже сразу после рождения ребенка. В связи с этим, внедрение молекулярно-генетических методов в практику спортивной науки существенно повысило прогностические возможности спортивного отбора и профессиональной ориентации и привело к формированию молекулярной генетики спорта.

В спортивной генетике под термином «молекулярно-генетический маркер» понимается определенный аллель (вариант) гена, ассоциированный с развитием и проявлением какого-либо физического или психического качества, антропометрических, композиционных и других показателей. В медико-биологическом аспекте элитный спортсмен представляет собой обладателя большого числа аллелей генов с необходимыми для занятий каким-либо видом двигательной деятельности характеристиками. В соответствии с этим генетической концепцией спортивного отбора, частота благоприятствующих проявлению какого-либо физического качества аллелей более высока у спортсменов по сравнению с контрольной группой и может достигать максимальных значений у высококвалифицированных атлетов.

С физиологической точки зрения, футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в разной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности,

требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости [18; 22].

Необходимость развития и совершенствования данного набора качеств как раз и составляет основную сложность организации и проведения тренировочного процесса в футболе. Если учесть, что большинство психических, психофизиологических или физических качеств являются антагонистами, то единовременное развитие их с помощью чередования различных физических нагрузок, составляющих на сегодняшний день основной арсенал тренировочных средств в футболе, представляет собой почти неразрешимую задачу. Не случайно в современном, особенно клубном и профессиональном, футболе широко распространены поиск и «покупка» талантливых игроков, которых природа уже одарила почти всеми необходимыми навыками и качествами [26].

В любом виде спорта успех имеет решающее значение, что вполне очевидно. Содержание успеха может в некоторых пределах меняться, например, в футболе прогноз на победу или хотя бы на ничью, которая либо равносильна по беде, либо позволяет борьбу за нее продолжить. Имеет еще больше вариантов безопасной футбольной деятельности. Причем разнообразность футбольных травм в некоторых случаях сводит на нет успех, как футболиста, так и целой команды, например, когда в ходе матча получает травму опытный футболист, которым может быть, допустим, вратарь, нападающий, защитник или полузащитник, а также когда травму получают сразу несколько спортсменов. Вероятность получить травму в футболе очень велика, что общеизвестно. Футбол является одним из самых травмоопасных видов спорта. Здесь мотивация достижения успеха выражена любой ценой наиболее разнообразно.

Переключение мотивации достижения на безопасность, т.е. уход от опасности, неприемлем из-за исключения рискованности в поведении, без которой спортивная деятельность, особенно высокого уровня, невозможна. Четвертый вариант при очевидной ненужности встречается. Из вышесказанного следует, что совместное рассмотрение успешности и безопасности возможно только на системной основе. В том числе с психологических позиций. И таким

образом, речь идет о системогенезе деятельности, отражающей психологию взаимосвязи содержания успешности и безопасности. Мы применяли к исследованию взаимосвязи успешности и безопасности футбольной деятельности некоторые методы, хорошо известные в психологии [25; 26; 56; 58].

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Управлять психологическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно, допустим, подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка) [28; 39; 48; 55].

Немаловажным фактором успеха является присутствие человека, способного повести за собой, в трудную минуту подставить плечо и прийти на клич о помощи, взять на себя бремя ответственности. Другими словами – лидер, который может быть и официальным руководителем группы. Традиционно выделяют формальное лидерство, где процесс влияния обусловлен занимаемой должностью, и неформальное лидерство, при котором лидер воздействует на людей на основе своих способностей, умений или других навыков и ресурсов.

Выделяют несколько типов лидерства. Авторитарный тип - устанавливает жесткий режим дисциплины, грамотным и четким распределением обязанностей. При этом лидер не вступает в дискуссии, ему не интересно мнение группы, навязывает свое мнение. Демократичный тип - лидер работает сообща, прислушивается к мнению коллег, партнеров, советуется с ними, поощряет инициативу, а также передает часть полномочий другим. Либеральный тип - лидер не предъявляет группе серьезных требований, люди скорее всего разобщены и не организованы, функциональные обязанности распределяются хаотично.

В футболе лидером на поле, вне поля и в раздевалке является капитан команды. Хороший капитан – 25% успеха команды. Неслучайно к победе в Лиге

Чемпионов в 2005 году «Ливерпуль» привел С. Джерард, в одиночку перевернувший ход неудачного и драматично складывавшегося финала. По всеобщему мнению, в России, таких капитанов, увы, нет, как и игроков, близких к ним по уровню и силе характера.

Капитан, будучи и формальным, и неформальным лидером, также отвечает за атмосферу в раздевалке, что тоже является очень важным компонентом. В команде могут быть собраны игроки экстра-класса, но отсутствие взаимопонимания, уважения и хорошей атмосферы в раздевалке могут привести к плачевным результатам. Теперь поговорим об особенностях российского менталитета, по-видимому, тоже оказывающего влияние на рассматриваемую проблему.

Итак, менталитет – система своеобразия психической жизни людей, принадлежащих к конкретной культуре, стране, качественная совокупность особенностей восприятия и оценки ими окружающего мира, имеющие ситуативный характер, обусловленные экономическими, политическими, историческими обстоятельствами развития данной конкретной общности и проявляющиеся в своеобразной поведенческой деятельности.

Главной особенностью россиян является тезис: хочу все и сразу. Отказываясь ждать и прилагая при этом как можно меньше усилий. Это очень хорошо видно в сказках: например в таких как, Емеля добивается успеха, лежа на печи и ничего не делая. Так происходит и в российском футболе. Противоположный пример – Германия, футбольная федерация которой, после провала на Евро-2000 решила полностью поменять свою концепцию развития. В чемпионате в то время было засилье легионеров, но никакого лимита на легионеров (как это сделано в России) не последовало, а последовали реформы в детско-юношеском футболе.

В основу легла «Программа поддержки талантов» (развитие школ, возведение новых полей, повышение квалификации тренеров и «вербовка» талантов). Результат не заставил себя ждать: бронза на домашнем ЧМ-2006, ЧМ-2010 и Евро-2012, серебро Евро- 2008, огромное количество высококачественных

игроков, которые обеспечили подъем немецкого футбола. И, наконец, победа на ЧМ-2014! За 8-10 лет футбол в Германии переродился и приобрел неузнаваемый новый вид, благодаря правильным и своевременным реформам, их четкому следованию, выполнению и финансированию. А теперь рассмотрим российский пример: махачкалинский «Анжи» С.Керимова.

В клуб пришли звезды российского и даже мирового уровня, с огромными зарплатами. Быстрый успех: попадание в Европу, бронза чемпионата России, серебро Кубка, попадание в 1/8 финала Лиги Европы, а буквально через пару месяцев шар лопнул, и команда моментально развалилась. Аналогичная тенденция наблюдается и в национальной команде. А все потому, что хотим здесь и сейчас и не готовы работать на долгую перспективу. Обобщая вышесказанное, следует отметить главное значение психологических факторов для неудач футбольной сборной России. Все громко высказываются об отсутствии мастерства, стадионов, тренеров, но совсем забыли о том, что нехватка мотивации, обстановка внутри коллектива, особенности русского менталитета тоже оказывают свое влияние на неудачные выступления не только международной арене, но и на клубном уровне [32].

Влияние психологической подготовки в футболе недооценено и очень далеко от совершенства. Покорение спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшей сосредоточенности, напряжения физических и психических сил. Но само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ.

Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успех его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что акцент при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств.

Этим, по нашему мнению, и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях. К настоящему времени сложилось упрощенное мнение, согласно которому «техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства, а остальные стороны подготовки призваны помогать этой результирующей деятельности». В то же время привычными стали претензии тренеров и организаторов спорта к психологической подготовке. Вместе с тем в тренировке как таковой нет объективно выраженного «места» для психологической подготовки и тем более «психологической тренировки», что, несомненно, плохо сказывается на выступлениях спортсменов, на соревнованиях.

Появляется необходимость запустить активность в процессе воспитания личности, прибегая при этом не только к педагогическим средствам индивидуального и коллективного воспитания, но и все средства и методы современной психологии. Необходимо собрать воедино полученный экспериментальный и теоретический материал и уже на этом фундаменте строить методологически обоснованную предметную область психологической подготовки. Теоретические обоснования психологической подготовки обязаны охватывать область таких проблем, как психология спорта и общая психология вообще, которые должны быть ограничены практической значимостью и эвристической ценностью для экспериментального исследования.

Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности, при этом они тесно взаимосвязаны между собой. Первая составляет цель всех исследований, а вторая является собственным содержанием первой. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования.

Психологическая подготовка подразумевает три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни переплетены с особенностями организма. Но в центре всей проблематики остается человек, независимо от того, кем он является: тренер, организатор, спортсмен и пр. Поэтому акцент современных исследований уходит в сторону личности человека - спортсмена как

высшей формы управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями.

Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочного цикла протекают эффективнее, если они опосредуются личностью спортсмена. Следовательно, раскрытие структуры личности, ее конкретное экспериментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) должны составить основное содержание работ. Спортсмены, особенно экстра-класса обладают непростым характером [18; 22; 38].

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Это желание подменить многолетнюю подготовку спортсмена ситуационным настраиванием его на соревнование, когда тренер ставит перед спортивным психологом задачу исправить те или иные неблагоприятные ситуации, устранить его личностные проявления, мешающие показать максимальную готовность и собранность перед ответственным соревнованием. Также это разнонаправленность желаний тренера и спортсмена, когда первый ставит перед спортивным психологом необходимые конкретные задачи подготовки спортсмена, но сам при этом остается в стороне и не желает с ним сотрудничать, выполняя его рекомендации формально, а иногда и в противовес им [31; 41; 48; 59; 62].

Завершая раздел 1.4. «Психологическая подготовка» можно сделать следующие выводы:

1. Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.
2. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых навыков и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата. Отмеченные выше свойства существенно зависят от

психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

3.Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание.

4.Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

### 1.5 Управление эффективностью в футболе

Интеллектуальная система оперативной диагностики и управления последовательностью футбольной игры. Показатели игровой деятельности на основе игроков. Системы, основанные на статистиках, практически не пригодны для оперативного статистических параметров наблюдений при управления самим процессом футбольной использовании современных систем контроля игры. С другой стороны, всем известны оценки технико-тактических действий футболистов хода и результата игры. Перечисленные главным являются сегодня наиболее информативными и объективными при оценке качества игры футболистов. Например, английская компания ProZone в настоящее время предлагает систему ProZone3 – Football.

Анализ матча, выполняемый этой системой, включает в себя 5 частей. Статистику, анализ тактики (протоколирование и просмотр игровых событий,

показ распределения сил команды по полю и т.п.), анимацию (на двумерном поле футболисты изображаются кружками с номерами), анализ физического состояния игроков (изменение скорости игрока во время матча, перемещение за время матча и т.п.) и утилиту для демонстрации результатов анализа на презентациях. Для получения видео используется 8 камер, расположенных перед тренерами и футбольными экспертами на послематчевых пресс-конференциях. Они, как правило, отражают некую главную характеристику хода и результата матча.

Приведем некоторые из них: «не выполнены установки тренера на игру», «провалы в защите не позволили...», «мы много владели мячом, но не сумели должным образом использовать это, и завершить атаки голами» (Ж. Мауриньо) и т.д.

Трудно сказать, как и когда в голове главного тренера начинает формироваться соответствующее видение о том, как будет проходить матч – в начале, в середине, в конце матча или в добавленное время, когда по воле его величества случая изменился итоговый результат матча. В связи с этим вырисовываются две основные проблемы при создании системы диагностики разных точек стадиона. Ручной ввод используется для протоколирования игровых событий распознавания и управления ходом футбольного матча: и для разрешения автоматически нераспознанных ситуаций.

Эту систему используют такие известные клубы, как «Манчестер Юнайтед» и «Арсенал». Другая французская компания Sport Universal представляет несколько продуктов. Связанных с формированием объективных и ясных понятий, объясняющих текущее состояние играющей команды и сформулировать некий онтологический базис в конкретной предметной области – футбольной игре. Обеспечить текущую интегральную количественную оценку с компьютеризированным анализом действий футбольной команды на соревнованиях.

Среди них – система Amisco Pro, представлена для анализа футбольных матчей. Эта система схожа с ProZone по предоставляемым функциям и интерфейсом. Распространена в основном среди клубов Франции и Испании,

среди которых есть такие гранды мирового клубного футбола, как «Реал» (Мадрид) и «Олимпик» (Марсель). Нисколько не умаляя важность статистических методов для анализа результатов игры, оценки действий линий команды и отдельных команд с целью принятия оперативных решений по благоприятному исходу игры.

Самой целью работы является создание интеллектуальной системы оперативного диагностирования и управления ходом футбольного матча в соревновательном и учебно-тренировочном процессах. Она предоставлена для быстрого информационного обеспечения и выдачи рекомендаций о ходе игры тренерскому штабу команды для принятия необходимых решений. Реализация поставленной задачи осуществляется на основе разработанной нами коборг-технологии [1; 10; 50; 57; 61; 63; 64; 67; 69].

Тематический материал развития игрового мышления у футболистов, на основе классификации игровых ситуаций. Понятие «игровая ситуация» в методической литературе не получило самостоятельного значения и определенного содержания как тактическая категория. Это понятие отсутствует среди отправных тактических терминов («тактика», «способы ведения игры», «комбинация» и др.). Термин «игровая ситуация» используется лишь эпизодически при рассмотрении комбинаций и правил действий. Фаттахов В. Р. предлагает определение атакующей игровой ситуации – сложившееся в определенный момент игрового времени расположение игрока, владеющего мячом, его партнеров и соперников, передвигающихся в определенном направлении и с определенной скоростью и перемещающих мяч с целью создания, сохранения и реализации численного преимущества в той зоне, где находится мяч.

Игровые ситуации отличаются в зависимости от того, в каких зонах поля они создаются. В соответствии с этим изменяются принципы действия и взаимодействия игроков в конкретных игровых ситуациях. Количество вариантов решений – это количество возможных продолжений создавшейся игровой ситуации. Каждая игровая ситуация имеет несколько вариантов своего

продолжения. В спорте, как правило, число основных последующих ходов не превышает трех – пяти. Но эти варианты решения следуют одно за другим без перерыва – или почти без перерыва, повторяясь на протяжении довольно длительного времени. В зависимости от активно задействованных игроков в ситуации количество вариантов решений варьирует. Чем больше задействованных игроков и, соответственно, вариантов дальнейших продолжений, тем более сложнее будет игровая ситуация в целом.

Игровую ситуацию можно разделить по уровню сложности в зависимости от количества вариантов решения: до 2-х, от 2–4-х, от 5 и больше. Как известно, игровые моменты разделяются на ситуационные и стандартные положения. Стандартные положения возникают как при атаке чужих, так и при обороне своих ворот. Здесь также действия и взаимодействия игроков определенным образом зависят от зоны поля, в которой происходит розыгрыш стандартного положения.

При стандартных положениях в обороне главной задачей является – перехватить мяч или не дать нанести удар по своим воротам. Все действия осуществляются без мяча. При стандартных положениях в атаке главной задачей является сохранить мяч, нанести удар по воротам или вывести своего партнера на ударную позицию. Действия осуществляются как с мячом, так и без мяча. При осуществлении последних игроки стараются занять выгодную позицию для наиболее эффективного продолжения или завершения розыгрыша стандартных положений.

В спортивных играх, таких как футбол, игровых моментов гораздо больше, чем стандартных положений, отсюда название – ситуационные виды спорта. Ситуационные – это такие игровые моменты, которые постоянно возникают в ходе спортивного поединка до остановки игры арбитром, ухода мяча в аут или после розыгрыша стандартных положений. Нужно заметить, что в ходе матча футболисты играют примерно 60 минут «чистого» времени (из расчета 2 тайма по 45 мин), остальное время отнимают остановки игры арбитром, уход мяча в аут, подготовка к выполнению стандартных положений, проведение замен и т.д.

Ситуационные моменты также разделяются на игру в атаке и обороне. Нужно отметить, что в современном футболе к защитникам предъявляются требования действовать не только в разрушительном стиле, но и в созидательном, равно как и к нападающим – после срыва атаки вступать в отбор, т.е. выполнять оборонительные функции. Как только партнеры завладели мячом, вся команда переходит к атаке, а как только мяч потерян, все игроки переходят к обороне.

Главной задачей обороны является завладеть мячом, обезопасить свои ворота от ударов и возникновения возле них голевых моментов. Отсюда, все игровые действия выполняются без мяча, т.е. это противодействие индивидуальным, групповым и командным технико-тактическим действиям. Главной задачей атаки является сохранить мяч, выйти на ударную позицию и нанести удар по воротам, забив при этом гол. Все атакующие действия разделяются на действия с мячом и действия без мяча. Последние – это «открывание», «отвлечение» соперника, выбор наиболее выгодной позиции для продолжения атаки.

Таким образом, вся деятельность футболиста в ходе матча представляется нам постоянным возникновением и чередованием стандартных и игровых ситуаций в различных зонах футбольного поля, с разной степенью сложности (количеством возможных вариантов решений). И от того, насколько полно и широко футболист будет понимать поступающую информацию в виде этих ситуаций, настолько и эффективными и полезными будут его действия. Любое действие – это плод мыслительных операций, конечным итогом которых является принятие решения, т.е. принятое решение является сигналом к действию [11; 13; 14; 20; 34; 35].

Статистические методы в оценке соревновательной деятельности в футболе. Многолетняя спортивная подготовка – это единый неразрывный процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочном занятии, совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства. Количественная оценка действий игроков с мячом на тренировках и в соревнованиях предполагает: оценку игровой деятельности, технической подготовленности футболистов, выбор упражнений с мячом и качество их выполнения.

Основными критериями информативности при контроле игровой деятельности являются итоговый результат игры и эффективность конкретных действий в матче. Для того чтобы спортивная тренировка стала действительно управляемым процессом, необходим учет результатов объективных измерений, полученных в условиях соревновательной деятельности. Грамотно построенные (желательно количественные) представления о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе этапного контроля и управления [35; 43; 44; 46; 49; 70].

Завершая раздел 1.5. «Управление эффективностью в футболе» можно сделать следующие выводы:

1. Анализ физиологических данных игроков может быть количественным или качественным. Значения количественные физиологические данные позволяют выявить общую тенденцию, в то время как качественные данные предполагают специальную подготовку в зависимости от амплуа в игровых ситуациях. Эти результаты также позволяют дифференцировать деятельность профессиональных игроков и любителей.

2. Отсутствие функциональной подготовки не позволяет реализовать системные принципы управления тренировочным процессом футболистов с учетом их возрастного развития и здесь необходимо использовать новые направления тренировочного процесса – например, биопедагогику.

3. Обоснована необходимость определения взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры функциональных возможностей футболистов, а также количественных и качественных характеристик компонентов функциональных возможностей.

## **Заключение по первой главе**

Футбол - командный вид спорта. Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Наибольших результатов добиваются команды, которые стараются играть в скоростной футбол на протяжении всего матча. Абсолютное большинство голов забивалось из пределов штрафной площади, поэтому в тренировочном процессе необходимо отрабатывать именно такие ситуации. Фланговые атаки являются одним из эффективных средств нападения при преодолении насыщенной обороны противника; – большинство голов забивалось на фоне нарастающего утомления.

Наиболее эффективным видом проведения атакующих действий с игровой деятельности заканчивающихся взятием ворот следует признать быстрое нападение. Высокое индивидуальное мастерство также являлось решающим фактором в повышении эффективности атакующих действий команд.

Тестирование футболистов пяти возрастных групп позволило выявить у них преимущественно средний уровень результативности, что свидетельствует о недостаточном внимании тренеров к тренировке завершающих ударов по воротам.

Одной из главных задач методики подготовки квалифицированных футболистов является воспитание универсального тактического мышления, глубокого игрового интеллекта, умения внимательно играть не только против игрока, владеющего мячом, но и прикрывать соперника без мяча, т.е. учить тому, что нужно делать с мячом и как действовать, когда мяч у противника.

Процесс подготовки футболистов базируется на игровой концепции, которая определяет общую стратегию. Концепция игры у команд-лидеров была построена на главных тенденциях развития футбола: комплексном проявлении игроками физических качеств, совершенствовании организации командной игры, реализации стандартных положений, моделировании игровых действий, индивидуализации и универсализации подготовки футболистов.

Возросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства тренировочным процессом. Большинство специалистов отмечают отсутствие обстоятельных теоретических разработок. Из анализа существующих методик можно сделать вывод, что основы всех важнейших качеств технической подготовки закладываются в течение детско-юношеского возраста.

Главная задача – обеспечение всесторонней технической готовности, на базе которой достигается наивысший результат.

Немаловажным моментом в многолетней подготовке юных футболистов является содержательная направленность тренировочного процесса, которая позволит разносторонне развить организм ребенка, приобрести разнообразные двигательные умения и навыки, сформировать специфические умения для избранного вида спорта.

Традиционная методика обучения юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе тренировок спортсмен овладевает техническими приемами как средством ведения игры, после чего в процессе тактической подготовки приобретает умение пользоваться техническими приемами в постоянно меняющихся игровых ситуациях, является недостаточно эффективной. Тактическая подготовка юных футболистов должна строиться с учетом изменений и требований, предъявляемых современным футболом.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной

сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Анализ физиологических данных игроков может быть количественным или качественным. Значения количественных показателей позволяют дать общую тенденцию, в то время как качественные данные предполагают специальную подготовку в зависимости от игрового амплуа. Эти результаты также позволяют дифференцировать деятельность профессиональных игроков и любителей.

Отсутствие функциональной подготовки не позволяет реализовать системные принципы управления тренировочным процессом футболистов с учетом их возрастного развития. Здесь положительного результата можно достичь используя новые направления тренировки – биопедагогику.

Несомненно, является необходимостью определения взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры функциональных возможностей футболистов, а также количественных и качественных характеристик составляющих компоненты функциональных возможностей.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Реализация голевых моментов в футболе». За период обучения нами было собрано и проанализировано 89 литературных источников.

**2 этап** – в период с августа по ноябрь 2017 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, В данном исследовании принимали участие футболисты, возрастная категория которых составила от 15 лет до 28. Большинство респондентов (85%) составили возрастную категорию от 15 до 28 лет, далее категория от 8 до 14 (15%). Анкетирование было направлено на выявление наиболее значимых аспектов реализации голевых моментов и эффективность психологической подготовки в подготовительный период.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с марта по май 2018 года. Возраст спортсменов составлял от 14 до 23 лет, планы которых совпадали полностью, кроме дозирования нагрузки и некоторых упражнений, которые в младшем возрасте не рекомендуют выполнять специалисты. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление сильных и слабых сторон в учебно-тренировочном процессе футболистов.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 16 футболистов в возрасте 14-23 лет, эксперимент проходил в течение 4 месяцев (июнь-сентябрь 2018). Педагогический эксперимент проходил на базе СДЮСШОР по футболу в городе Сосновоборске.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в футболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Завершение атакующих действий в современном футболе», «Тренировочный процесс», «Технико-тактическая подготовка юных футболистов», «Психологическая подготовка», «Управление эффективностью в футболе».

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления наиболее значимых аспектов реализации голевых моментов и эффективность психологической подготовки в подготовительный период.

**Педагогическое наблюдение** - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление сильных и слабых сторон в учебно-тренировочном процессе футболистов. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития общей и специальной выносливости.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество

определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития реализации голевых моментов у футболистов был разработан и использовался специальный комплекс упражнений.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## Глава 3. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГОЛЕВЫХ МОМЕНТОВ В ФУТБОЛЕ

### 3.1. Выявление наиболее важных аспектов в тренировочном процессе футболистов на основе анкетирования

Грамотно построенный тренировочный процесс является фундаментом будущих побед. Очень важно, чтобы в нем не было перекосов в какую либо сторону. Это очень сильно влияет и ухудшает результаты других компонентов, которым из-за перекосов уделяется меньше времени в тренировочном процессе.

С августа по ноябрь 2017 года нами было проведено анкетирование.

Цель анкетирования – выявить наиболее значимые аспекты в футболе.

В анкетном опросе приняли участие дети, подростки и взрослые, занимающие футболом в возрасте от 8 до 28 лет в количестве 100 человек. Большая часть опрошенных это молодые люди в возрасте 15-28 лет (85%). Это объясняется тем, что в данном возрасте спортсмены могут четко ответить на вопросы анкеты, исходя из багажа знаний о своем виде спорта и большого спортивного опыта. В возрасте 8-14 лет -15 %, в возрасте 15-28 лет 85 - %

В данном исследовании принимали участие футболисты, возрастная категория которых составила от 15 лет до 28. Большинство респондентов (85%) составили возрастную категорию от 15 до 28 лет, далее категория от 8 до 14 (15%).

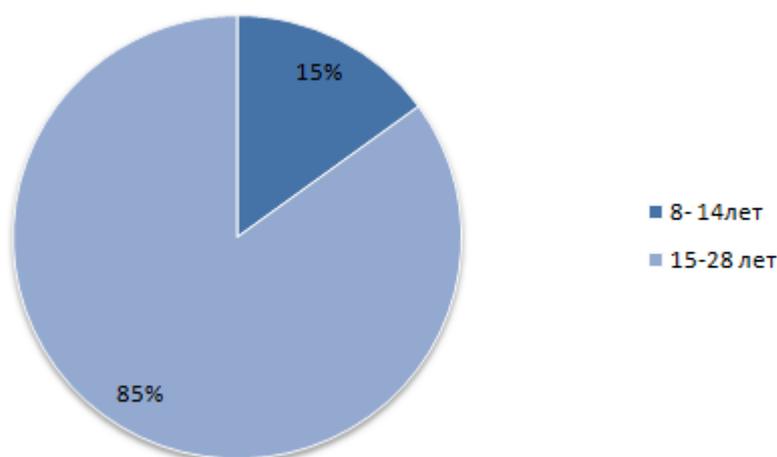


Рисунок - 2. Распределение респондентов по возрастам.

Эти данные свидетельствуют о том, что при такой обширной возрастной категории мы можем увидеть важные факторы для выявления наиболее значимых проблем футбола. Как распределилось по возрастной категории количество респондентов, мы можем увидеть на рисунке 2.

Анкетирование показало, что преобладающее количество респондентов (65%) тренируются 6 раз в неделю, систематически занимаются футболом 15% (3 раз в неделю), чуть меньше (12%) респондентов посещают тренировки 5 раз в неделю, 3 % опрошенных посещают тренировки 2 раза в неделю, для 5% респондентов футбол является практически образом и смыслом жизни, они тренируются 6 раз в неделю (рис. 3).

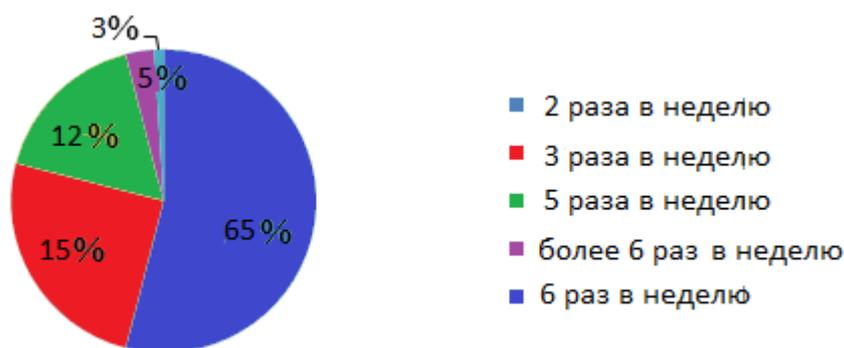


Рисунок - 3. Количество тренировок респондентов в неделю.

Самым важным, что в большей мере повлияло на выбор футбола, наибольшее количество респондентов отметили собственный интерес (52%), 40% респондентов выбрали футбол, подражая другим спортсменам, малая доля опрошенных (7%) занимаются по совету родителей и (1%) по совету друзей.

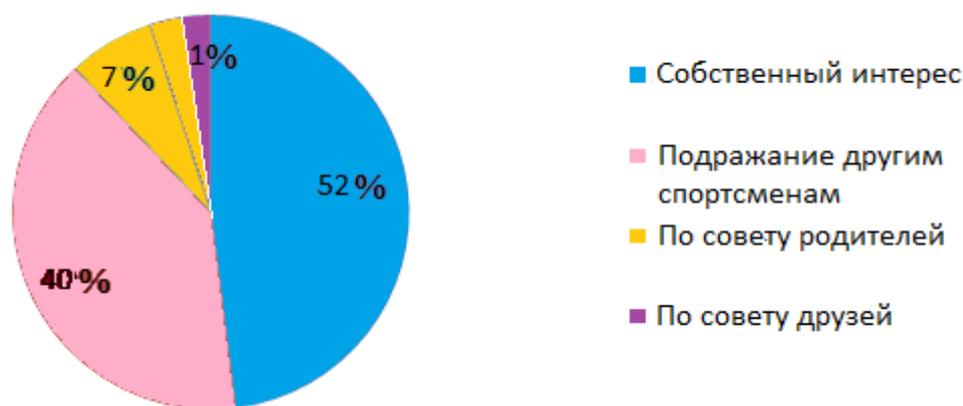


Рисунок - 4. Что в большей мере повлияло при выборе футбола.

На вопрос «что в большей мере нравится Вам в футболе» большинство респондентов (73 %) ответили выступать на соревнованиях и побеждать соперников. Тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой – так считают (22 %). И только малая доля (3%) хотят стать заслуженными мастерами спорта. Еще (2%) респондентов хотят стать медийными и популярными людьми.



Рисунок - 5. Что в большей мере нравится Вам в футболе.

По мнению большинства респондентов, (80%), в основном это и молодые люди, в будущем хотели бы быть известными игроками. Понятно, что этим категориям свойственно желание добиться популярности, славы, что является немаловажным в достижении успехов в футболе. 11% опрошенных, видят себя в роли тренера по футболу. 9% способны вести за собой и быть ответственными не только за себя, но и за других людей.

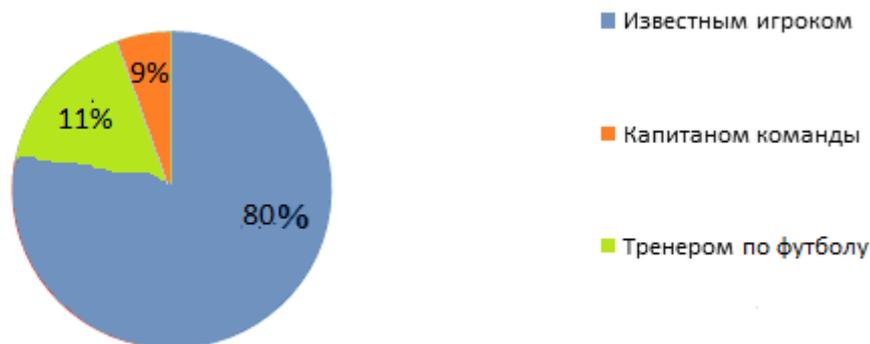


Рисунок - 6. Кем бы вы, занимаясь футболом, хотели быть в будущем.

Далее респонденты определяли для себя необходимые умения: «высоко прыгать» (3 %); «обладать ловкостью» (49 %); «обладать силой» (26%); «обладать выносливостью» (52%). 36 % отдают предпочтение умениям «быстро бегать» и «обладать гибкостью» (24%). Из проведенного исследования понятно, что футболист должен обладать различными умениями, развиваться физически всесторонне. Выносливость и ловкость являются главными умениями для наших респондентов (рис. 7).

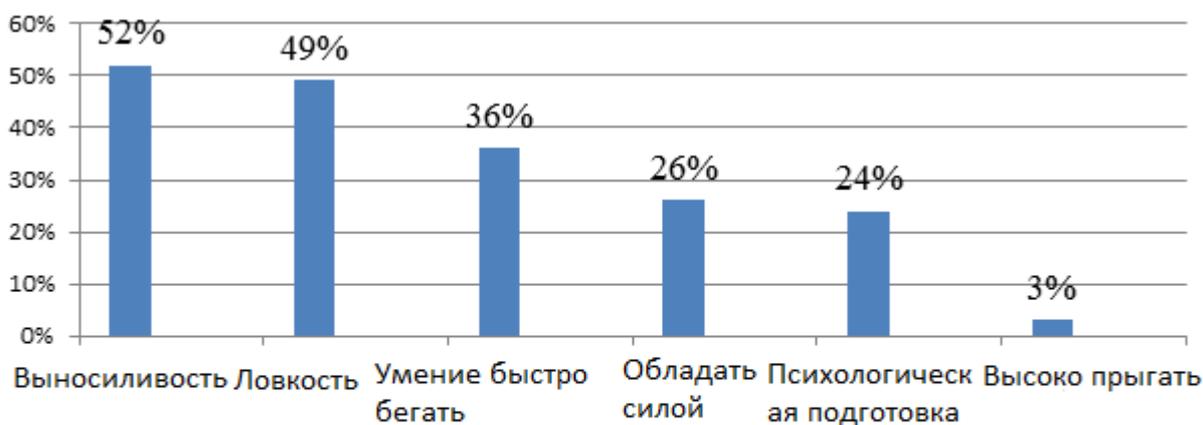


Рисунок - 7. Качества необходимые, чтобы играть в футбол.

Далее мы выяснили, в чем, по мнению респондентов, проявляются технико-тактические умения футболистов. Респонденты ответили, что в 44 % технико-тактические умения играют решающее значение для достижения победы; 32%

выделяют такой фактор как возможность быть намного быстрее соперника. Наименьшее количество респондентов (24 %) выделяют возможность прогнозировать дальнейшее развитие событий (рис. 8).



Рисунок - 8. Основные стороны проявления технико-тактического мастерства футболистов.

Далее мы выяснили, какое самое главное личностное качество футболиста. Следует отметить, что 73 % респондентов называют такое качество, как умение работать в команде; способность мыслить - 54 %; инициативность – 22%. целеустремлённость -13%; Наименьшее количество респондентов (3 %) отдают предпочтение такому личностному качеству как смелость и 1% работоспособность (рис. 9).

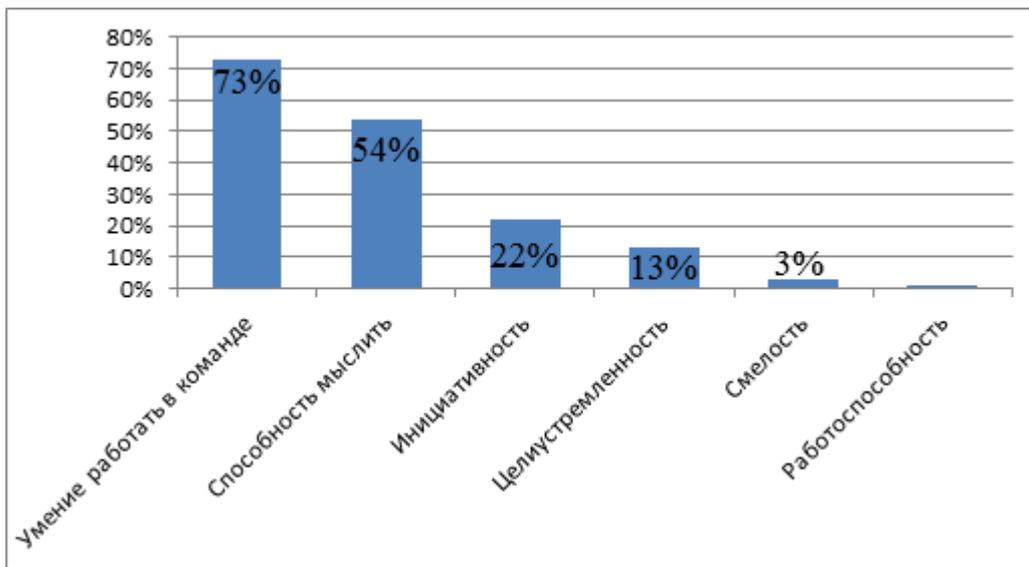


Рисунок - 9. Наиболее важные личностные качества футболистов.

Успешный футболист должен обладать многими качествами. Наши респонденты считают, что футбол – игра командная и успех зависит от каждого, поэтому важно научиться работать в коллективе. «Способность мыслить» показывает, что опрошенные понимают и признают в этом виде спорта не только физические способности, но и интеллектуальные.

Так же мы выяснили, что респонденты определяют самым главным в технико-тактических действиях без мяча. 45% считают главными перемещения по полю». Наименьшее количество респондентов (12 %) выделяют такой фактор как «выбор места». «Темп игры » (32%) и «активность действий» (19%) (рис. 10).

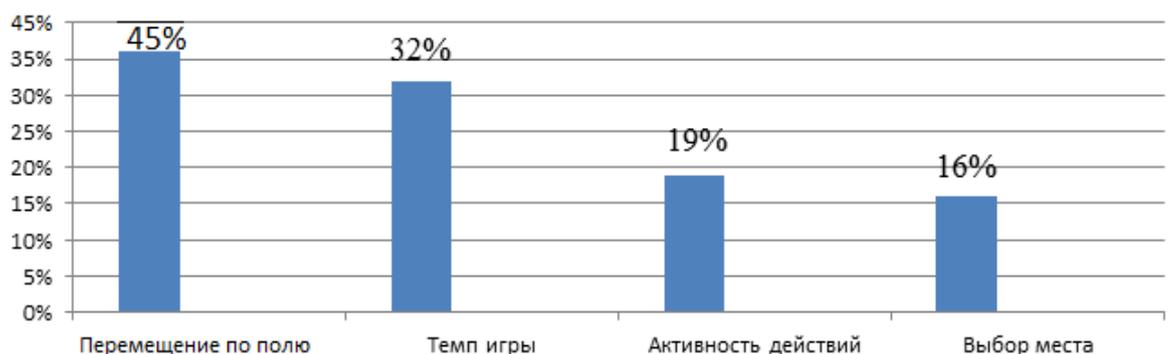


Рисунок – 10. Основные технико-тактических действиях без мяча.

Для любого спортсмена, будь то волейболист, баскетболист или даже теннисист, важна внутренняя психологическая готовность к соревнованиям, а достигается она, по мнению большинства респондентов (52 %) путем воздействия

со стороны тренера. Индивидуально спортсменом – так считают 33% опрошенных. 15% отдают предпочтение внешнему воздействию со стороны окружающих. В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что у респондентов есть понимание значимости собственных усилий и усилий тренера, постоянной работы над собой в направлении своего психологического состояния.

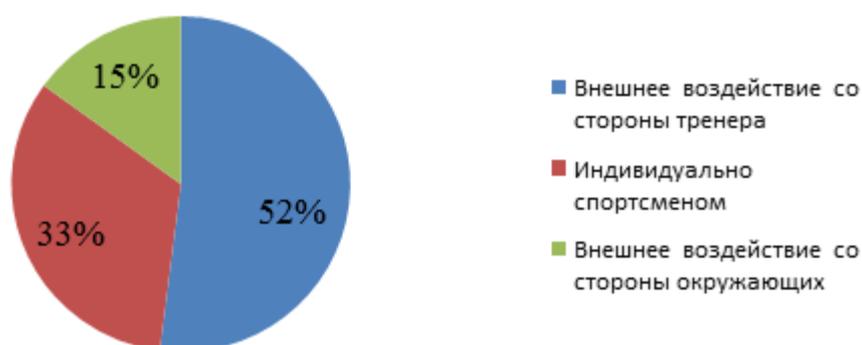


Рисунок – 11. Средства достижения внутренней психологической готовности к соревнованиям.

Спортивный результат в футболе зависит: от тренера - 43 %; от хорошей физической подготовки - 45 %.; от опыта участия в соревнованиях – 36%, чуть меньше (34%) опрошенных считают, что результат зависит от тактических умений и навыков. Наименьшее количество респондентов (10 %) выделяют такой фактор как соответствие способностей этому виду спорта. В результате проведённого исследования можно прийти к выводу, что у респондентов есть понимание значимости собственных усилий, постоянной работы над собой в направлении своего психологического состояния (рис.12).



Рисунок – 12. Факторы, от которых зависит спортивный результат в футболе.

Так же мы выяснили, на каком уровне в российском футболе находится реализация голевых моментов по мнению респондентов. Большинство респондентов ответили, что реализация голевых моментов находится на плохом уровне (50%). 35% респондентов ответили, что реализация моментов очень плохая, 10%, что средняя и только 5% респондентов ответили, что реализация голевых моментов хорошая (рис. 13).

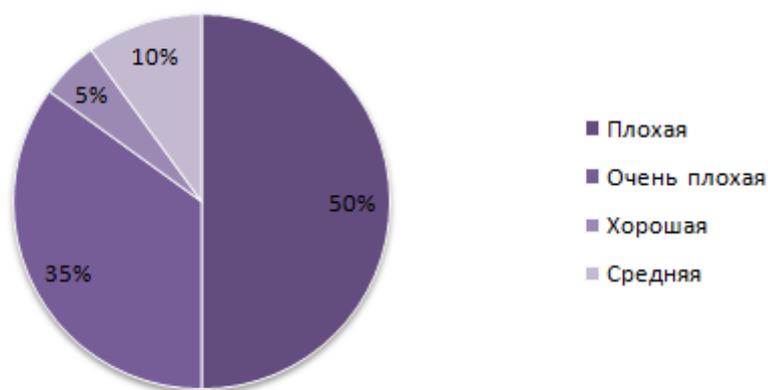


Рисунок – 13. Реализация голевых моментов в российском футболе.

Завершая раздел 3.1. «Выявление наиболее важных аспектов в тренировочном процессе футболистов на основе анкетирования» мы сделали следующие выводы:

1. Большинство респондентов (52%) стали заниматься футболом, руководствуясь собственным интересом.
2. Выносливость (52%) и ловкость (49%) являются главными физическими качествами футболистов.
3. Решающее значение для победы в футболе играет технико-тактическая подготовка (44%) .
4. В качестве основных тактико-тактических действиях респонденты выделяют: перемещения по полю - 45%, темп игры - (32%) активность действий - 19%, выбор места - 12 %.
5. Наиболее значимые личностные качества футболистов – умение работать в команде (73%) и способность мыслить (54%).
6. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям достигается по мнению большинства респондентов (52 %) путем воздействия со стороны тренера и индивидуально спортсменом – 33%.
7. Респонденты считают, что реализация голевых моментов в российском футболе находится на плохом уровне (50%) и на очень плохом уровне - 35% респондентов.

### 3.2 Анализ учебно-тренировочного процесса футболистов на основе метода наблюдения

Грамотно построенный тренировочный процесс является самым главным элементом в любом виде спорта. Он отвечает за результаты. В его содержании должны присутствовать все необходимые элементы. Он должен быть полноценным и без перекосов в какую либо сторону.

Проведя анкетирование, были выявлены проблемные места в изучении темы «Техника и тактика игры в футбол» и «Реализация голевых моментов в российском футболе». Обе эти проблемы взаимосвязаны, так как без тактических и технических знаний невозможно реализовывать голевые ситуации.

С марта по май 2018 года нами проведено наблюдение.

Цель – выявление сильных и слабых сторон в учебно-тренировочном процессе футболистов.

Мы проанализировали 100 тренировочных дней, исследование проводилось на базе СДЮСШОР по футболу в городе Сосновоборске. Возраст спортсменов составлял от 14 до 23 лет, планы которых совпадали полностью, кроме дозирования нагрузки и некоторых упражнений, которые в младшем возрасте не рекомендуют выполнять специалисты. Также в начале каждой тренировки производилась интенсивная разминка.

В период наблюдения выяснилось, что каждая тренировка у футболистов в среднем по времени была от полутора до двух часов. К сожалению не каждая тренировка была продуктивной и распланированной. Тренировочный процесс разделялся на подготовительную, основную и заключительную части.

На подготовительную часть в тренировке отводилось от 15 до 25 минут, иногда больше. В подготовительной части занятия спортсмены сначала бегали 5-7 кругов с мячами по одной половине поля, что занимало примерно от 7 до 10 минут. После бега начиналась растяжка, в растяжку входили пассивные упражнения. После растяжки начинались специально-беговые упражнения, например, такие как захлест голени, поднятие бедра, приставной шаг и т.д.

На основную часть по времени приходилось от 40 до 60 минут. В это время спортсмены выполняли главные задачи тренировки. Чаще всего у футболистов это время занимают упражнения, разработанные на основе определенных ситуаций с игры, например отработка стандартных положений, выход из обороны в атаку, завершение атаки. На заключительную часть отводилось от 20 до 40 минут. В нее входила заминка, легкий бег 1-2 круга вокруг всего поля, пассивная растяжка и разбор ошибок на тренировке.

Разбирая тренировочный процесс, хочется обратить внимание на тактику игры (80%). Она присутствовала практически на каждой тренировке, потому что теория составляет основу любого игрового вида спорта, футбол не является исключением. Тактику игры в футболе наверное сложнее всего освоить, потому что она чаще всего проходит мимо ушей футболистов, некоторые даже почти засыпают, когда речь заходит о тактическом разборе игры. Именно поэтому в данном тренировочном процессе так часто затрагивают эту тему, чтобы футболисты хотя бы понемногу осваивали основу игры.

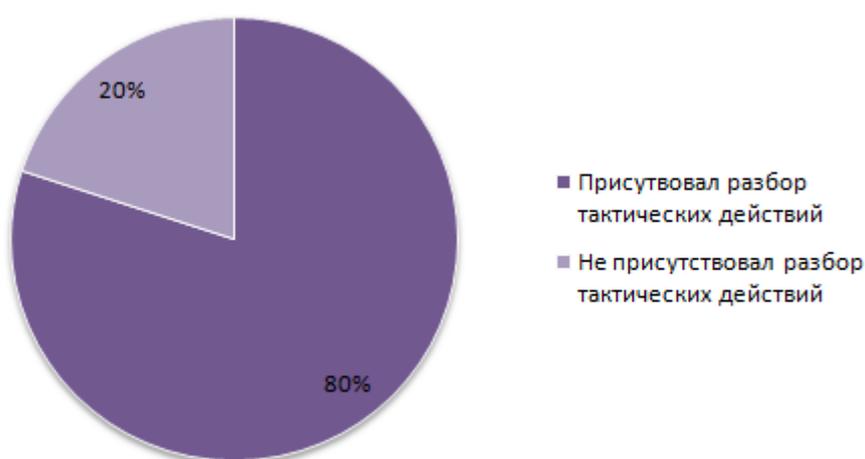


Рисунок – 14 Разбор тактической составляющей игры.

Еще раз хочу напомнить, что все спортсмены тренируются по единому тренировочному плану. С одной стороны это является плюсом, потому что тогда они должны расти и развиваться все равномерно, и вырасти в профессионалов, но с другой стороны все игроки разные и к ним к каждому должен применяться индивидуальный подход, например индивидуальная нагрузка или специальные технические упражнения на устранение индивидуальных технических изъянов.

Проанализировав тренировочный процесс спортсменов за 100 тренировочных дней, мы выяснили, что 45% тренировок имеют работу над ОФП, и поддержания ее в дальнейшем. В данном тренировочном процессе развитию и поддержанию ОФП, иногда, посвящались целые отдельные тренировки. В эти тренировки входит как развитие выносливости (30%), так и скоростно силовая выносливость(30%), развитие ловкости(20%) и силы(20%)

## ОФП

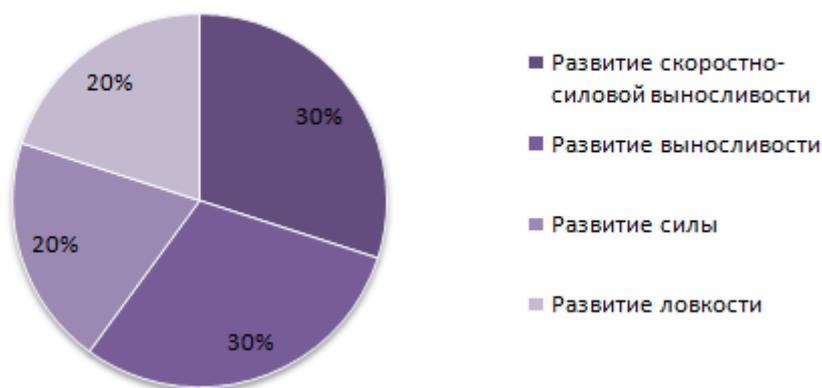


Рисунок – 15. Виды ОФП

Данная тренировка проходила у спортсменов следующим образом:

она, как и обычная тренировка делилась на 3 этапа: Подготовительный, основной и заключительный этап. В подготовительном этапе футболисты сначала бегали по кругу 10 минут. Далее у них шла пассивная растяжка, после растяжки шла очень интенсивная разминка, чтобы подготовить тело к дальнейшим тяжелым нагрузкам. В основной части давались упражнения на развитие выносливости, например, такие как упражнение «конверт». Конверт это задание, когда футболисты делятся на две группы, которые располагаются в разных углах поля на одной стороне, по свистку тренера они начинали ускорение и бежали по диагонали в другой угол поля, после ускорения шли от 15 до 25 секунд вдоль лицевой линии поля, после чего ускорение повторяется, как правило таких ускорений было 10. Это упражнение очень хорошо развивает выносливость. Давались и универсальные задания, которые сразу развивали и выносливость, и скоростно-силовую выносливость, и силу. Примером такой работы служит комплекс упражнений, который называется «24 минуты». «24 минуты» это задание когда футболисты также как и в прошлом примере делятся на две группы и располагаются на противоположных частях поля. По свистку начинается бег по часовой или против часовой стрелки, бег идет на протяжении полутора минут, после бега сразу следует упражнение на развития силы в ногах, например выпады, после упражнения снова идет бег. Это продолжается без остановки 24 минуты,

как правило, это одна серия. Серий обычно делается две. Также в данных тренировках проводился специальный комплекс на укрепление косых мышц живота, упражнения для укрепления пресса, укрепления мышц спины. В заключительную часть входит восстанавливающий бег 1-2 круга вокруг поля, после чего шла пассивная растяжка.

При этом нельзя не отметить, что также мы учли работу на тренировках над улучшением реализации голевых моментов(40%).



Рисунок – 16. Упражнения на улучшение реализации голевых моментов.

В работе над улучшением реализации голевых моментов давались различные упражнения. Например, такие как: выход один на один с вратарем, трое против двоих, двое против одного и т.д., каждое упражнение проделывалось от 5 до 15 минут. К сожалению даже после упражнений на реализацию голевых моментов, реализация оставляет желать лучшего. Потому что иногда нападающие промахиваются из 100% ситуаций, например в пустые ворота с 3 или 5 метров, что является недопустимым в играх, потому что один такой момент в очень важной игре может решить исход матча. Также, не реализовывая 100% моменты раз за разом игрок, может посадить себя на скамейку запасных и очень надолго. Эта проблема очень широко распространена по всей России и в любом возрасте.

Исходя из критерия оценки технической составляющей футболистов, мы выявили, что для работы над техникой в течение тренировочного процесса выделяется 30% тренировочного времени. За период наблюдения было выявлено,

что технических тренировок у футболистов недостаточно для полного исправления ошибок.

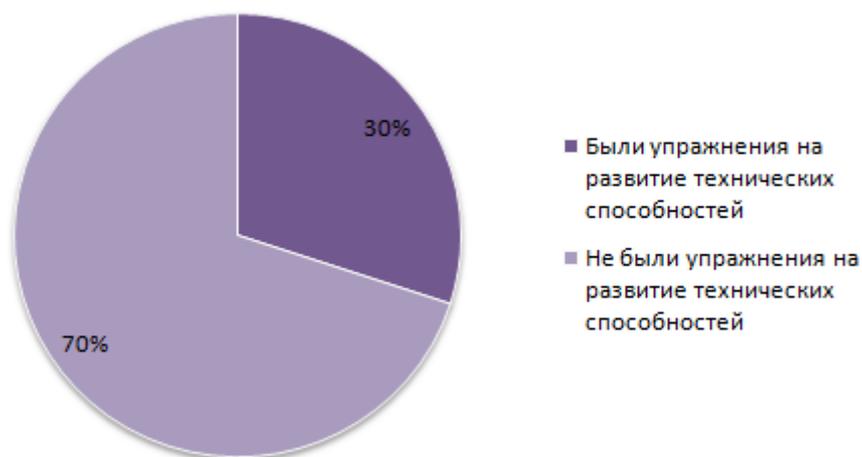


Рисунок – 17. Упражнения на улучшение технических способностей игроков.

Все технические тренировки проводились для исправления ранее закрепившихся ошибок. Чтобы избавиться от них, тренер давал разнообразное количество упражнений на ту или иную ошибку и старался уделять индивидуальное внимание каждому спортсмену, пытаясь правильно объяснить, в чем причина его ошибки и как ее убрать. Но технических тренировок было не так много.

Если же тренеру нужно было научить спортсменов какому-либо новому техническому аспекту, то техника элемента разделялась на несколько частей для более легкого изучения. Затем делался акцент на основных моментах элемента и движение соединялось воедино. Тренер всегда старался истребить случайные ошибки, чтобы они не стали привычными. Например, примерно у половины футболистов с раннего детства закрепились ошибки неправильной постановки стопы при выполнении удара или передачи, которую очень трудно исправить, также могут быть ошибки в приеме и обработке мяча.

За период наблюдения нами было выявлено, что тренер хоть и старается уделить техническому аспекту тренировочного процесса большое влияние, но

таких тренировок недостаточно для полного исправления ошибок. Нужно проводить как можно больше технических тренировок.

Также тренерами почти после каждой тренировки производился разбор ошибок. Он шел в течение 20-30 минут. На нем в основном разбирались ошибки тактической(45%) и технической подготовки футболистов(40%). Разбор данных ошибок проводился в помещении и на данном разборе проговаривались, как ошибки с тренировок, так и ошибки с игр профессиональных команд, которые просматривались по телевизору. В большинстве случаев тренер делал паузу в просмотре и разбирал моменты, объясняя, меньше это делали сами игроки. В меньшей степени разбирались аспекты психологической подготовки(15%).

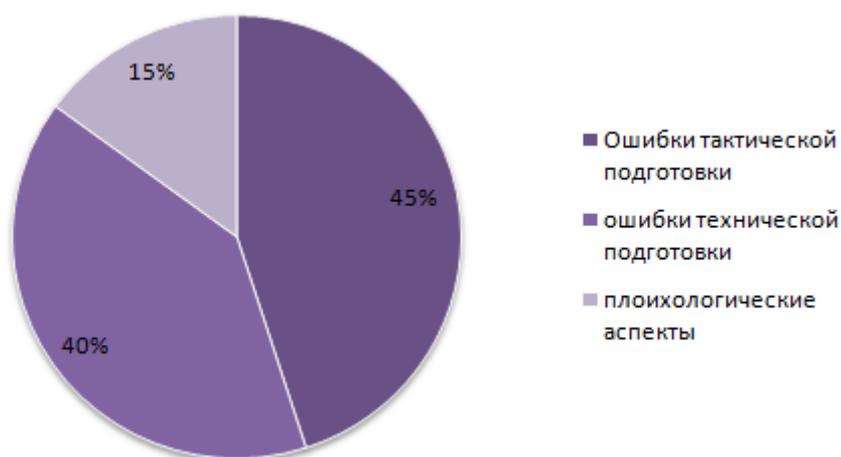


Рисунок – 18. Разбор ошибок после тренировки.

В данном тренировочном процессе не было замечено, чтобы тренер хотя бы пытался помочь игрокам неуверенным в себе перебороть эту неуверенность или перебороть страх ошибки. А ведь именно из-за психологической неготовности могут возникать элементарные ошибки, как в технике, так и в тактике игры, которые могут привести к фатальным последствиям в игре.

Возможно, он не разбирал эту составляющую, потому что большинство игроков скрывают это и боятся подойти к тренеру и попросить помощи или совета по данной проблеме.

Наблюдая за выполнением критерия «личное взаимодействие тренера со спортсменами», мы выявили, что, к сожалению, в тренировках преобладает метод группового взаимодействия 80% и всего 20% метод личного.



Рисунок – 19. Методы взаимодействия тренера с игроками.

Из этого можно сделать вывод, что тренер не совсем правильно взаимодействует со спортсменами. Должно быть больше личного общения с каждым игроком, так меньше шанс, что игрок пропустит, что то мимо ушей, и повышается шанс, что каждый игрок будет развиваться быстрее и лучше. Еще один плюс индивидуального подхода состоит в том, что лично будут разбираться ошибки определенного игрока, а не всех обобщенно. Также возможно если личного подхода было бы больше, то возможно, что решилась бы проблема с психологической подготовкой футболистов.

Завершая раздел 3.2 «Анализ тренировочного процесса футболистов на основе метода наблюдения» мы сделали следующие выводы:

Тренировочный процесс на базе СДЮСШОР по футболу в городе Сосновоборске не совершенен и требует доработок. Особенно в таких моментах как психологическая подготовка, личное взаимодействие спортсмена и тренера, недостаточно технических тренировок. Также требует улучшений упражнения на реализацию голевых моментов. Но стоит отметить, что есть и положительные моменты, такие как работа над ОФП и разбор тактической составляющей игры.

### 3.3. Повышение эффективности реализации голевых моментов в футболе посредством внедрения комплекса специальных упражнений

Один из главных недостатков современного футбола – низкая реализация голевых моментов при завершении атаки ворот команды соперника. Особенно важно добиваться результативности ударов по воротам в футболе на исходе основного времени игры и реализации пенальти.

В связи с этим с июня по сентябрь 2018 года нами был проведен педагогический эксперимент среди футболистов 14-23 лет, который проходил на базе СДЮСШОР по футболу в городе Сосновоборске.

Цель педагогического эксперимента – повысить эффективность реализации голевых моментов у футболистов.

Нами были набраны две группы футболистов: одна контрольная, другая экспериментальная по 8 человек в каждой. Для экспериментальной группы нами был разработан комплекс специальных физических упражнений, направленных на повышение реализации голевых моментов, который мы внедриli в основную часть учебно-тренировочных занятий.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

##### 1. Упражнение аквариум (с помехами в виде громких и резких звуков).

Упражнение представляет собой игру двумя командами. Трое на трое или четыре на четыре. У каждой команды за спиной ворота, которые используют для футбола 8 на 8, они немного меньше, чем стандартные ворота для большого футбола, так что это упражнение на результат в виде забитых голов.

Это упражнение развивает комплекс навыков: скорость мышления, периферийное зрение, скорость работы с мячом, игра в пас. Но это также помогает развивать навыки игры один в один, улучшает дриблинг и ведение мяча.

2. Удары по воротам из-за пределов штрафной с дополнительными физическими упражнениями (упражнения на «лестнице», прыжки в обручи, змейка из стоек) перед ударом и помехами в виде громких и резких звуков.

3. Выходы один на один с вратарем с дополнительными физическими упражнениями (2 берпи, змейка из стоек) перед выходом 1 на 1 и помехами в виде громких и резких звуков.

4. Пенальти с помехами в виде громких и резких звуков.

5. Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката и помехами в виде громких и резких звуков.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному тренировочному плану.

Для оценки эффективности, разработанного нами комплекса специальных упражнений нами в начале и конце педагогического эксперимента были приняты контрольные испытания, которые включали в себя следующие упражнения:

1. Выходы один на один с вратарем 10 раз (считаются только голы)
2. Удары из - за пределов штрафной 10 ударов (считаются только голы)
3. Удары по воротам из - за пределов штрафной с наката 10 ударов (считаются только голы)

Результаты контрольных испытаний до педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1- Результаты контрольных испытаний до эксперимента в контрольной группе

Спортсмен	Выходы один на один с вратарем (10)	Удары из-за пределов штрафной (10)	Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката (10)
Герман Пристромов	7	4	3
Сергей Голубев	5	3	3
Николай Морозов	5	2	2
Иван Фомкин	4	2	4
Олег Грищенко	6	3	2
Ян Тевс	3	1	1
Грицай Андрей	4	3	5
Белов Даниил	5	2	3
X (среднее значение)	X=4.9	X=2.5	X=2.9
$\sigma$	$\pm 1.4$	$\pm 1.1$	$\pm 1.4$
m	$\pm 0.5$	$\pm 0.4$	$\pm 0.5$

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний до эксперимента в экспериментальной группе

Спортсмен	Выходы один на один с вратарем (10)	Удары из-за пределов штрафной (10)	Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката (10)
Никита Сиделяев	8	5	5
Никита Огнев	4	2	4
Андрей Пепеляев	6	3	4
Андрей Яловка	3	1	2
Павел Казанцев	5	2	3
Николай Пиманкин	4	3	3
Иван Яковлев	3	1	2
Марсель Нездоровин	5	2	3
X (среднее значение)	X=4.8	X=2.4	X=3.3
$\sigma$	$\pm 1.8$	$\pm 1.4$	$\pm 1.1$
M	$\pm 0.64$	$\pm 0.5$	$\pm 0.4$

Проанализировав результаты контрольных испытаний, полученных до проведения педагогического эксперимента, мы видим, что результаты контрольных испытаний в обеих группах примерно одинаковы. Это говорит о том, что данные группы (контрольная и экспериментальная) примерно одинаковы по уровню.

Далее нами в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс специальных упражнений. Педагогический эксперимент длился на протяжении 4 месяца, после чего нами были снова проведены контрольные испытания в обеих группах. Результаты представлены в таблице 3 и 4.

Таблица 3 - Результаты контрольных испытаний после эксперимента в контрольной группе

Спортсмен	Выходы один на один с вратарем (10)	Удары из-за пределов штрафной (10)	Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката (10)
Герман Пристромов	8	5	4
Сергей Голубев	6	2	5
Николай Морозов	6	5	5
Иван Фомкин	7	4	4
Олег Грищенко	7	2	4
Ян Тевс	5	2	2
Грицай Андрей	5	5	5
Белов Даниил	5	5	5
X (среднее значение)	X=6.2	X=3.8	X=4.3
$\sigma$	$\pm 1.1$	$\pm 1.1$	$\pm 1.1$
M	$\pm 0.4$	$\pm 0.4$	$\pm 0.4$
t	$\pm 2.16$	$\pm 2.16$	$\pm 2.3$
p	t 0.05	t 0.05	t 0.05

Таблица 4 - Результаты контрольных испытаний после эксперимента в экспериментальной группе

Спортсмен	Выходы один на один с вратарем (10)	Удары из-за пределов штрафной (10)	Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката (10)
Никита Сиделяев	10	7	7
Никита Огнев	8	4	5
Андрей Пепеляев	9	5	6
Андрей Яловка	8	5	4
Павел Казанцев	9	4	6
Николай Пиманкин	8	5	6
Иван Яковлев	5	3	4
Марсель Нездоровин	6	4	4
X (среднее значение)	X=7.9	X=4.6	X=5.3
$\sigma$	$\pm 1.8$	$\pm 1.4$	$\pm 1.1$
M	$\pm 0.64$	$\pm 0.5$	$\pm 0.4$
t	$\pm 3.4$	$\pm 3.14$	$\pm 3.3$
p	P< 0,01	P< 0,01	P<0,01

Обработав и сравнив полученные результаты мы, пришли к выводу, что в экспериментальной группе произошел более значительный прирост результатов, чем у участников контрольной группы. Статистически достоверный прирост в экспериментальной группе мы видим по всем 3 контрольным упражнениям.

Таблица 5. Статистически достоверный прирост в экспериментальной группе

Упражнение	Контр.группа, $x_{cp} \pm m$	Экспер. группа, $x_{cp} \pm m$	Достов.
Выходы один на один с вратарем	6,2±0,4	7,9±0,64	P<0,01
Удары из-за пределов штрафной	3,8±0,4	4,6±0,5	P<0,01
Удары по воротам из-за пределов штрафной с наката	4,3±0,4	5,3±0,4	P<0,01

Результаты статистической обработки результатов контрольных испытаний в обеих группах после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 5 и рисунке - 19.

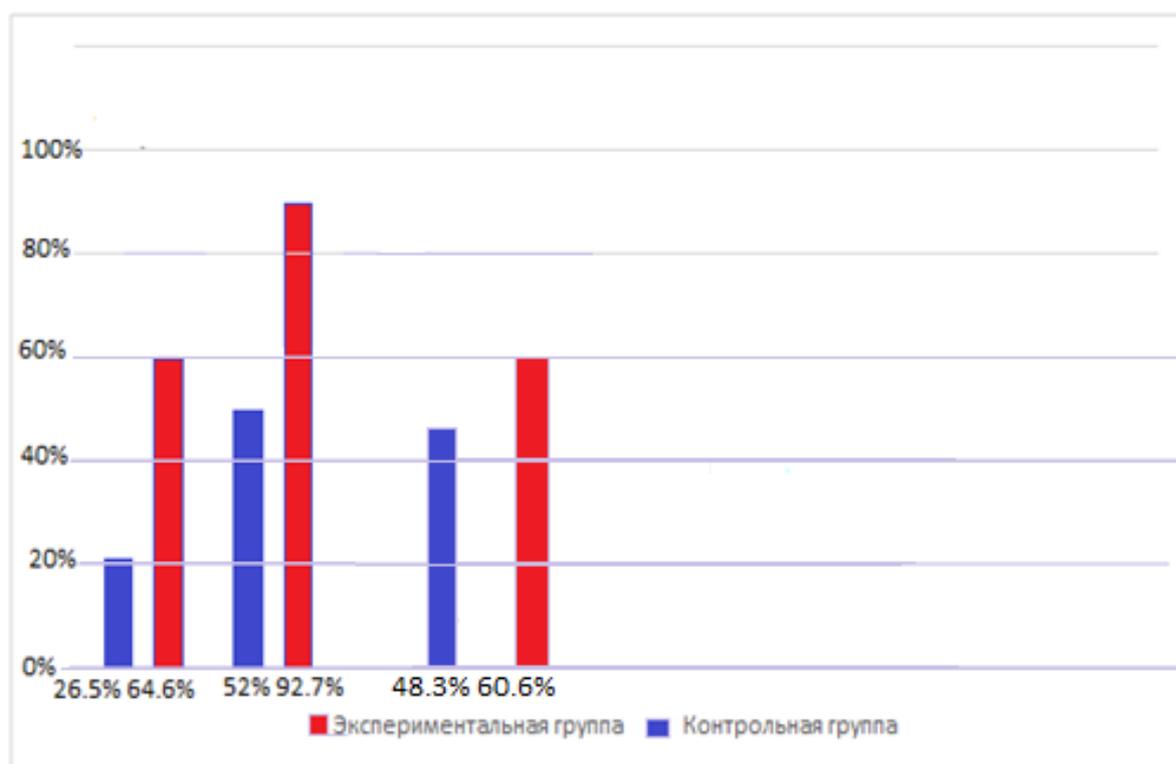


Рисунок - 19. Сравнение прироста результатов в экспериментальной и контрольной группах

Таким образом, подводя итог параграфа 3.3. «Повышение эффективности реализации голевых моментов в футболе по средствам внедрения комплекса специальных упражнений» можно сделать следующие выводы:

Изначально до эксперимента обе группы были равные, это можно увидеть по средним показателям контрольных упражнений, это говорит о том, что группы распределены правильно. В каждой группе есть по одному сильному футболисту и по одному менее слабому из всех остальных. Основная масса получилась средних по уровню футболистов.

Разработанный комплекс упражнений дал положительные результаты. Во всех 3 контрольных испытаниях после эксперимента у каждого футболиста экспериментальной группы можно увидеть большие показатели выполнения упражнений, чем до эксперимента. Во всех 3 контрольных испытаниях в экспериментальной группе данные оказались достоверными. Также во всех 3 контрольных испытаниях данные были средней значимости, что говорит о хорошо составленном комплексе упражнений и хорошо проведенном эксперименте.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол - командный вид спорта. Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Наибольших результатов добиваются команды, которые стараются играть в скоростной футбол на протяжении всего матча. Абсолютное большинство голов забивалось из пределов штрафной площади, поэтому в тренировочном процессе необходимо отрабатывать именно такие ситуации. Фланговые атаки являются одним из эффективных средств нападения при преодолении насыщенной обороны противника; – большинство голов забивалось на фоне нарастающего утомления.

Наиболее эффективным видом проведения атакующих действий с игровой деятельности заканчивающихся взятием ворот следует признать быстрое нападение. Высокое индивидуальное мастерство также являлось решающим фактором в повышении эффективности атакующих действий команд

Сравнительная экспертиза трех традиционных методик и экспериментальной методики оценки результативности ударов по воротам показало преимущество предложенной методики. Она может применяться в различных возрастных группах и с разным уровнем подготовленности юных футболистов.

Тестирование футболистов пяти возрастных групп позволило выявить у них преимущественно средний уровень результативности, что свидетельствует о недостаточном внимании тренеров к тренировке завершающих ударов по воротам.

Одной из главных задач методики подготовки квалифицированных футболистов является воспитание универсального тактического мышления, глубокого игрового интеллекта, умения внимательно играть не только против игрока, владеющего мячом, но и прикрывать соперника без мяча, т.е. учить тому, что нужно делать с мячом и как действовать, когда мяч у противника.

Процесс подготовки футболистов базируется на игровой концепции, которая определяет общую стратегию. Концепция игры у команд-лидеров была построена на главных тенденциях развития футбола: комплексном проявлении игроками физических качеств, совершенствовании организации командной игры, реализации стандартных положений, моделировании игровых действий, индивидуализации и универсализации подготовки футболистов.

Взросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства тренировочным процессом. Большинство специалистов отмечают отсутствие обстоятельных теоретических разработок. Из анализа существующих методик можно сделать вывод, что основы всех важнейших качеств технической подготовки закладываются в течение детско-юношеского возраста.

Главная задача – обеспечение всесторонней технической готовности, на базе которой достигается наивысший результат.

Немаловажным моментом в многолетней подготовке юных футболистов является содержательная направленность тренировочного процесса, которая позволит разносторонне развить организм ребенка, приобрести разнообразные двигательные умения и навыки, сформировать специфические умения для избранного вида спорта.

Традиционная методика обучения юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе тренировок спортсмен овладевает техническими приемами как средством ведения игры, после чего в процессе тактической подготовки приобретает умение пользоваться техническими приемами в постоянно меняющихся игровых ситуациях, является недостаточно эффективной. Тактическая подготовка юных футболистов должна строиться с учетом изменений и требований, предъявляемых современным футболом.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на

укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата. Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Анализ физиологических данных игроков может быть количественным или качественным. Значения количественных позволяют дать общую тенденцию, в то время как качественные данные предполагают специальную подготовку в зависимости от занимаемой должности. Эти результаты также позволяют дифференцировать деятельность профессиональных игроков и любителей.

Отсутствие функциональной подготовки не позволяет реализовать системные принципы управления тренировочным процессом футболистов с учетом их возрастного развития.

Обоснована необходимость определения взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры функциональных возможностей

футболистов, а также количественных и качественных характеристик компонентов функциональных возможностей.

1. Большинство респондентов (52%) стали заниматься футболом, руководствуясь собственным интересом.
2. Выносливость (52%) и ловкость (49%) являются главными физическими качествами футболистов.
3. Решающее значение для победы в футболе играет технико-тактическая подготовка (44%) .
4. В качестве основных тактико-тактических действиях респонденты выделяют: перемещения по полю - 45%, темп игры - (32%) активность действий - 19%, выбор места - 12 %.
5. Наиболее значимые личностные качества футболистов – умение работать в команде (73%) и способность мыслить (54%).
6. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям достигается по мнению большинства респондентов (52 %) путем воздействия со стороны тренера и индивидуально спортсменом – 33%.

Респонденты считают, что реализация голевых моментов в российском футболе находится на плохом уровне (50%) и на очень плохом уровне - 35% респондентов.

Тренировочный процесс на базе СДЮСШОР по футболу в городе Сосновоборске не совершенен и требует доработок. Особенно в таких моментах как психологическая подготовка, личное взаимодействие спортсмена и тренера, недостаточно технических тренировок. Также требует улучшений упражнения на реализацию голевых моментов. Но стоит отметить, что есть и положительные моменты, такие как работа над ОФП и разбор тактической составляющей игры.

Изначально до эксперимента обе группы были равные, это можно увидеть по средним показателям контрольных упражнений, это говорит о том, что группы распределены правильно. В каждой группе есть по одному сильному футболисту

и по одному менее слабому из всех остальных. Основная масса получилась средних по уровню футболистов.

Разработанный комплекс упражнений дал положительные результаты. Во всех 3 контрольных испытаниях после эксперимента у каждого футболиста экспериментальной группы можно увидеть большие показатели выполнения упражнений, чем до эксперимента. Во всех 3 контрольных испытаниях в экспериментальной группе данные оказались достоверными. Также во всех 3 контрольных испытаниях данные были средней значимости, что говорит о хорошо составленном комплексе упражнений и хорошо проведенном эксперименте.

## Библиографический список

1.Порядкин А.Е., Сидоркина И.Г., Роженцов В.В. Компьютерная технология тренировки технических приемов в спортивных играх.

Тип: статья в журнале-научная Статья Год:2016 С. 209

<http://elibrary.ru/item.asp?id=26681654>

Дата обращения 05.10.2016

2.Гусева Т.А, Гусев В.Т, Кретов В.В.

Техническое совершенствование и улучшение эффективности игры юных и квалифицированных игроков в футболе.

Тип: Статья в журнале-научная статья, год: 2016. С. 115-118

<http://elibrary.ru/item.asp?id=25869269>

Дата обращения 05.10.2016

3.Ратов Н.С., С чего начать занятия футболом.

Тип: Статья в сборнике трудов конференции, год: 2015 С. 124-127

<http://elibrary.ru/item.asp?id=23844769>

Дата обращения 05.10.2016

4.Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола.

Тип: статья в сборнике трудов конференции год 2015 С. 21

<http://elibrary.ru/item.asp?id=24134305>

Дата обращения 05.10.2016

5. Панченко П.К., Методика тренировки, направленная на развитие скоростных качеств и преодоление скоростного барьера у студентов, занимающихся футболом.

Тип: статья в сборнике трудов конференции; Год: 2015 С.343-346

<http://elibrary.ru/item.asp?id=23127273>

Дата обращения 05.10.2016

6. Можяев Э.Л., Денисенко Д.Ю., Особенности планирования тренировочного процесса в футболе. Тип: статья в сборнике

трудов конференции ; Год 2015 С. 82-83 <http://elibrary.ru/item.asp?id=23843731>

Дата обращения 06.10.2016

7. Наумов А.А., Шахов А.А. Анализ падений, совершаемых в процессе матчей отечественными футболистами и спортсменами мирового уровня.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016; С: 69-71;

<http://elibrary.ru/item.asp?id=25610937>

Дата обращения 06.10.2016

8. Скрыбин Е.А., Сабарайкин С.В. Мотивация юношей к занятиям футболом среди студенческой молодежи.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015; С.: 117-118

<http://elibrary.ru/item.asp?id=23161054>

Дата обращения 06.10.2016

9. Зейнетдинов Азат Снетуллович , Гущин Николай Семенович. Повышение эффективности обучения основам техники футбола.

Тип: статья в журнале - научная статья ; Год: 2015; С.: 307-309

<http://elibrary.ru/item.asp?id=24932002>

Дата обращения 07.10.2016

10. Соловьев В.И. Интеллектуальная система оперативного диагностирования и управления ходом футбольной игры В.И.

Тип: статья в журнале - научная статья ; Год: 2014 ; С.: 21-29

<http://elibrary.ru/item.asp?id=22897383>

Дата обращения 09.10.2016

11. Жуковская Т.В., Никитина Л.Л. Современные инновационные технологии и полимерные материалы в проектировании обуви для футбола.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2013; С.: 161-163

<http://elibrary.ru/item.asp?id=20860273>

Дата обращения 09.10.2016

12. Дзюба И. П., Осипов С. В., Стратилатова Е. Н. Техничко-тактические действия соревновательной деятельности студентов специализации «футбол» сравнительно со сборной командой университета.

Тип: статья в журнале - научная статья год 2013 С. 205-209

<http://elibrary.ru/item.asp?id=20315316>

Дата обращения 09.10.2016

13. Арбузин И.А., Терещенко А.А., Филатова Н.П. Тематический материал развития игрового мышления футболистов, на основе классификации игровых ситуаций.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2013; С. 207

<https://elibrary.ru/item.asp?id=20909194>

Дата обращения 10.10.2016

14. Петрунин Юрий Юрьевич. Управление эффективностью в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С. 3

<https://elibrary.ru/item.asp?id=18337235>

Дата обращения 10.10.2016

15. Рубин Марк Абрамович. Философия будущего нашего футбола.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С. 48-50

<https://elibrary.ru/item.asp?id=17876544>

Дата обращения 10.10.2016

16. Галюза Сергей Сергеевич; Теоретико-методические особенности проведения занятий футболом со студентками университетов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С. 40-42

<https://elibrary.ru/item.asp?id=18000084>

Дата обращения 10.10.2016

17. Столбиков Дмитрий Геннадьевич. Тенденции завершения атакующих действий в современном футболе на сравнительном анализе чемпионатов Европы 2008 И Мира 2010.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2011;С. 175-179

<https://elibrary.ru/item.asp?id=17297702>

Дата обращения 10.10.2016

18. Курбангельдыев М.А., Аксёнов В.П. Влияние занятий футболом в школьной спортивной секции на личностные характеристики подростков.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2011;С.355-356

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21690435>

Дата обращения 10.10.2016

19. Полишкис М. М. Особенности тактической подготовки юных футболистов с учетом современных тенденций развития игры.

Тип: статья в журнале - научная статья Год 2010 С. 80-86

<http://elibrary.ru/item.asp?id=15542360>

Дата обращения 10.10.2016

20. Дулибский А.В. Повышение эффективности спортивного отбора в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год 2010 С. 29-33

<http://elibrary.ru/item.asp?id=15167362>

Дата обращения 15.10.2016

21. Денисенков А. С., Сабитов Р. Х., Тюленьков С. Ю. Характеристика проведения голевых атак и закономерностей взятия ворот на кубке Европы по футболу 2008 года.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2009;С.36-39

<https://elibrary.ru/item.asp?id=11906713>

Дата обращения 15.10.2016

22. Нифонтов М. Ю. Влияние занятий футболом на развитие спортивно важных качеств игроков.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2009;С.61-65

<https://elibrary.ru/item.asp?id=12967306>

Дата обращения 15.10.2016

23. Хакунов Н. Х., Коджешау М. Структура атакующих действий команды мастеров по футболу.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2009;С.322-326

<https://elibrary.ru/item.asp?id=12877586>

Дата обращения 15.10.2016

24. Дейкало В.В. Основные направления совершенствования методики технической подготовки юных футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год 2009 С. 78-84

<http://elibrary.ru/item.asp?id=12917115>

Дата обращения 15.10.2016

25. Ахметов И.И., Дружевская А.М., Хакимуллина А.М., Можайская И.А., Рогозкин В.А. Генетические маркеры предрасположенности к занятиям футболом.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2007;С.5-10

<https://elibrary.ru/item.asp?id=10121004>

Дата обращения 16.10.2016

26. Журин Николай Васильевич, Журина Татьяна Николаевна, Елисеев Сергей Анатольевич. Психологическое отражение сочетания успешности и безопасности в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016 ; С. 332-336

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25952565>

Дата обращения 16.10.2016

27. Комаров М.Н., Карпов В.Ю., Арсентьев А.С. Теоретические основы спортивного отбора в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016;С.82-85

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25601254>

Дата обращения 16.10.2016

28. Гамза С. Н., Лошкарев р. Методы психорегуляции и психологической подготовки в футболе.

Тип: статья в сборнике трудов конференции; Год издания: 2015;С.51-52

<https://elibrary.ru/item.asp?id=24211777>

Дата обращения 16.10.2016

29. Давудов Т.С. Футбол - командный вид спорта.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015;С.837-840

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25591099>

Дата обращения 17.10.2016

30. Губа В.П., Кузнецов Р. Р. Эффективность начальной физической и технической подготовки в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год 2015 С. 7-13

<http://elibrary.ru/item.asp?id=25340447>

Дата обращения 17.10.2016

31. Займенцев Е.А. Методы психорегуляции и психологической подготовки в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015;С.547-548

<https://elibrary.ru/item.asp?id=23758862>

Дата обращения 17.10.2016

32. Корнеев И.А., Анненкова Н.В., Камнева Е.В. Психологические причины неуспеха сборной России по футболу на чемпионате мира.

Тип: статья в сборнике трудов конференции; Год издания: 2014;С.102-105

<https://elibrary.ru/item.asp?id=23403158>

Дата обращения 17.10.2016

33. Шалаев В.А. Планирование спортивной тренировки в футболе.

Тип: статья в сборнике трудов конференции; Год издания: 2014;С.184-190

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21620144>

Дата обращения 19.10.2016

34. Радионов С. В., Собянин Ф. И. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.136-141

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22027419>

Дата обращения 21.10.2016

35. Николаенко Валерий. Построение многолетней подготовки в современном футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.12-16

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21787813>

Дата обращения 21.10.2016

36. Природа А.А. Основы совершенствования групповых тактических действий в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.61

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21542110>

Дата обращения 22.10.2016

37. Халмухамедов Рустам Деканович, Исеев Шамиль Тагирович. Анализ голов, забитых на чемпионате мира по футболу 2014 Года.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.137-144

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22792723>

Дата обращения 22.10.2016

38. Курилко Николай Федорович. Влияние психологической подготовки на эффективность соревновательной деятельности сборной команды по футболу харьковского национального автомобильного университета.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С.107-110

<https://elibrary.ru/item.asp?id=20926274>

Дата обращения 25.10.2016

39. Соколов Василий Валерьевич, Седов Иван Александрович. Психологические средства повышения надежности выполнения технико-тактических действий в футболе.

Тип: статья в журнале - материалы конференции; Год: 2014;С.171-174

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25782826>

Дата обращения 29.10.2016

40. Мусралиев Ч.К., Мусралиев К.И. Особенности построения технико-тактических комбинаций в футболе.

Тип: статья в сборнике трудов конференции Год 2013 С. 184-186

<http://elibrary.ru/item.asp?id=24018153>

Дата обращения 1.11.2016

41. Воронова Валентина. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2013;С.32-39

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21229523>

Дата обращения 2.11.2016

42. Парамонов В.В. Смирнов Ю.А. Современные тенденции развития европейского футбола.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2013;С.39-41

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22780314>

Дата обращения 2.11.2016

43. Жуков Михаил Николаевич, Осетров Игорь Александрович, Михайлов Павел Валентинович, Алаев Сергей Владимирович. Статистические методы в оценке соревновательной деятельности в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С.6-9

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21010197>

Дата обращения 2.11.2016

44. Сычев Борис Васильевич. Исследование эффективности передач мяча команд высокой квалификации в футболе.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С.110-114

<https://elibrary.ru/item.asp?id=20926275>

Дата обращения 2.11.2016

45. Харламов А.А. Характеристика скоростно-силовых способностей квалифицированных игроков, занимающихся классическим футболом и мини-футболом.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2011;С.289-292

<https://elibrary.ru/item.asp?id=20585061>

Дата обращения 2.11.2016

46. Павлов В.И., Шаройко М.В., Пачина А.В., Орджоникидзе Г.З., Николаев В.В. Гендерные аспекты физической работоспособности футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2010;С.35-40

<https://elibrary.ru/item.asp?id=15208088>

Дата обращения 2.11.2016

47. Исраилов Ш.Х., Абидов Ш.У. Обучение технике игры в футбол юных спортсменов с учётом возрастных особенностей.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2009;С.326-327

<https://elibrary.ru/item.asp?id=26156438>

Дата обращения 2.11.2016

48. Коровин В.А., Викулов Александр Демьянович, Алехин В.В. Психофизиологические характеристики подростков, занимающихся футболом. Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2008;С.27-29

49. Козлов Игорь Михайлович, Коджешау Меджид Халидович. Оценка особенностей биомеханической структуры движений футболистов. Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2007;С.196-199  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=11933839>

Дата обращения 2.11.2016

50. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Метод отдельной тренировки, как способ повышения «уровня согласованности действий» между футболистами во время игры.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2007;С.69-75  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=12789643>

Дата обращения 2.11.2016

51. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Сравнительный анализ отдельных тактико-технических действий игроков линии нападения, защиты и полузащиты.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2007;С.137-140  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=12919725>

Дата обращения 2.11.2016

52. Литвинов Роман Викторович, Головченко Олег Петрович. Новый взгляд на футбол.

Тип: статья в сборнике статей; Год издания: 2006;С.58-79  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=26628142>

Дата обращения 5.11.2016

53. Коваль С.С. Обоснование возрастных критериев индивидуальной технической подготовленности.

Тип: статья в журнале – научная статья Год 2003 С. 42-48

<http://elibrary.ru/item.asp?id=15197808>

Дата обращения 7.11.2016

54. Драндров Г.Л., Афоньшин В.Е. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий.

Тип: статья в журнале - научная статья Год 2016 С. 170

<http://elibrary.ru/item.asp?id=27181793>

Дата обращения 7.11.2016

55. Герчак Ярослав Михайлович. Спортивная подготовка футболистов: психологические основы.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016;С.28

<https://elibrary.ru/item.asp?id=26398869>

Дата обращения 7.11.2016

56. Герчак Ярослав Михайлович. Психологическая подготовка футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016;С.29

<https://elibrary.ru/item.asp?id=26398870>

Дата обращения 7.11.2016

57. Афанасьев Аркадий Георгиевич. Программа исследования педагогических средств совершенствования индивидуального стиля игровой деятельности футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015;С.28-31

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22937502>

Дата обращения 7.11.2016

58. Залалетдинов Артем Рафаилович, Ярыгина Неля Анатольевна. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности у футболистов разного возраста.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015;С.88-90

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25375806>

Дата обращения 7.11.2016

59. Полевой Г.Г. Связь психических процессов и способности к ритму у футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2015;С.586-590

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25429128>

Дата обращения 7.11.2016

60. Горская Инесса Юрьевна, Аверьянов Игорь Валерьевич. Исследование многолетней динамики психомоторных показателей, значимых для точности технических действий футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.174-178

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21583508>

Дата обращения 7.11.2016

61. Моджахед Белаид, Китманов Владимир Александрович. Анализ физиологических данных футболистов во время игры.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.101-104

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25584092>

Дата обращения 7.11.2016

62. Блинов В.А., Нопин С.В. Диагностика психофизиологической подготовленности футболиста.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.809

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22878035>

Дата обращения 7.11.2016

63. Джаббар Банитараф Гхайтх, Дьяченко Андрей. Современные подходы к оценке функциональной подготовленности квалифицированных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.3-7

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22457411>

Дата обращения 7.11.2016

64. Соловьев В.И. Интеллектуальная система оперативного диагностирования и управления ходом футбольной игры.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.21-29

<https://elibrary.ru/item.asp?id=22897383>

Дата обращения 7.11.2016

65. Капилевич Леонид Владимирович, Буравель Олеся Игоревна, Кошельская Елена Владимировна. Координация движений у футболистов при выполнении удара по мячу: роль зрительного анализатора.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С.140-143

<https://elibrary.ru/item.asp?id=17908977>

Дата обращения 7.11.2016

66. Кошельская Е.В., Капилевич Л.В., Баженов В.Н., Андреев В.И., Буравель О.И. Физиологические и биомеханические характеристики техники ударно-целевых действий футболистов.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2012;С.235-237

<https://elibrary.ru/item.asp?id=17287973>

Дата обращения 7.11.2016

67. Литвинов Роман Викторович, Головченко Олег Петрович; Оценка игровых возможностей футболистов.

Тип: статья в сборнике статей; Год издания: 2010;С.173-183

<https://elibrary.ru/item.asp?id=26515268>

Дата обращения 7.11.2016

68. Дорошенко Эдуард. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2014;С.15-21

<https://elibrary.ru/item.asp?id=27165333>

Дата обращения 7.11.2016

69. Пегов Владимир Анатольевич, Чернецов Максим Михайлович. Игровое мышление как мышление в пространствах.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2013;С.33-45

<https://elibrary.ru/item.asp?id=24919346>

Дата обращения 7.11.2016

70. Аль Рубайе Нухад, Правдов Михаил Александрович. Использование специальных упражнений для развития чувства мяча у футболистов студенческих команд.

Тип: статья в журнале - научная статья; Год: 2016;С.88-93

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25423068>

Дата обращения 7.11.2016

71. Завьялов Александр Иванович, Миндиашвили Дмитрий Георгиевич. "Спортивная тренировка (теория начала XXI века)

Монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016.– 278 с.

<http://elib.kspu.ru/document/30200>

Дата обращения 6.06.2018

72. Завьялов А.И. Биопедагогика – наука третьего тысячелетия // Достижения науки и техники – развитию сибирских регионов: материалы 2-й Всеросс. научно–практ. конф. с междунар. участ. – Красноярск: КГТУ, 2000. – С. 88–90.

Дата обращения 6.06.2018

73. Завьялов А.И. Биопедагогика – право на жизнь // Научный ежегодник. Вып. 1. – Красноярск: КГПУ, 2000. – С. 22-26.

Дата обращения 6.06.2018

74. Завьялов А.И. Биопедагогика и сердечная деятельность // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №10. – 2010. – С. 33–35.  
Дата обращения 6.06.2018
75. Завьялов А.И. Биопедагогическая теория управления спортивной тренировкой спортсменов-единоборцев / Спорт, человек, здоровье: материалы VI Международного Конгресса (18-20 октября 2013 г.) / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – С. 209-211.  
Дата обращения 6.06.2018
76. Завьялов А.И. Зубец U электрокардиограммы – «собственная» диастола желудочков // Физиология человека. – М.: АН СССР, 1983, Т. 9, № 6. – С. 935–939.  
Дата обращения 6.06.2018
77. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека // Физиология человека. – 1985. – № 2. – Т. 2. – С. 201–207. Дата обращения 10.06.2018
78. Завьялов А.И. Классификация изменения ЭКГ у борцов // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт. – 1984. – С. 66–69.  
Дата обращения 10.06.2018
79. Завьялов А.И. Конструкция и физиология сердца (новая теория сердца): препринт. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 52 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/files/i-794207.pdf> (дата обращения: 11.01.2015).  
Дата обращения 11.06.2018
80. Завьялов А.И. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения: монография / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. – 387 с.  
Дата обращения 11.06.2018

81. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: Дисс. ... докт. пед. наук. – Омск, 1997. – 359 с.  
Дата обращения 11.06.2018

82. Завьялов А.И. Таблица для определения систолического объема сердца // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8. С. 62–65.  
Дата обращения 12.06.2018

83. Завьялов А.И., Завьялов А.А., Завьялов Д.А. Биопедагогика – основа спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – №7. – С. 56–58.  
Дата обращения 12.06.2018

84. Завьялов А.И., Завьялов Д.А., Завьялов А.А. Биопедагогика настоящее, будущее // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско–Тихоокеанского региона: материалы Международной научно–практической конференции, 26–27 июля 2004. Ч.1. – Якутск: Изд–во ЯГУ, 2004. – С.4–7.

85. Завьялов А.И. Завьялов Д.А. Завьялов А.А. Третий круг кровообращения. Научный ежегодник КГПУ. — Выпуск 3. — I Том. — Красноярск: РИО КГПУ, 2002. — С.35-48.  
Дата обращения 14.06.2018

86. Завьялов А.И., Завьялова Т.В. Биопедагогика // Теоретико–методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: тезисы Всесоюзного симпозиума / под ред. проф. Р.А. Пилюяна. Малаховка: ОГИФК, 1991. – С. 56–57.  
Дата обращения 14.06.2018

87. Завьялов А.И., Мельчаков А.В. Шкала измерений объема двигательных способностей человека // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири

(Сибресурс-12-2006): Материалы двенадцатой международной научно-практической конференции. – Тюмень. 2-4 окт.2006г. – Томск: САН ВШ; Изд-во «В-Спектр», 2006. – С. 446-449.

Дата обращения 15.06.2018

88. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 63 с.

Дата обращения 17.06.2018

89 Завьялов Д.А., Завьялов А.И. Оценка тактического мастерства борцов // Физкультурное образование Сибири. – Омск: Изд-во СибГАФК. – 1997. – №1(5). – С. 53-60.

Дата обращения 17.06.2018

# Приложения

## Приложение А

Тема: Реализация голевых моментов в футболе

### АНКЕТА

Амплуа

Возраст

---

---

#### 1. Вы занимаетесь футболом:

- а) 5 раз в неделю    б) 3 раза в неделю    в) 2 раза в неделю    г) 6 раз в неделю    д)

Ваш вариант \_\_\_\_\_

#### 2. При выборе этого вида спорта на Вас больше всего повлияли:

- а) собственный интерес                      б) советы родителей  
в) советы друзей                                г) подражание другим спортсменам

#### 3. В большей мере интерес к футболу проявляется в том, чтобы:

- а) выступать на соревнованиях и побеждать противников  
б) тренироваться и овладевать новыми приёмами и тактикой  
в) быть популярным и медийным человеком

г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

#### 4. Кем бы Вы, занимаясь футболом, хотели быть в будущем:

- а) тренером, который разрабатывает технику и тактику игры  
б) духовным лидером команды  
в) капитаном команды  
г) скрытым лидером команды

#### 5. Чтобы играть в футбол, необходимо:

- а) обладать выносливостью    б) уметь быстро бегать    в) обладать силой  
г) обладать ловкостью    д) обладать гибкостью

#### 6. Важность технико-тактических умений футболиста проявляется в:

- а) возможности прогнозировать дальнейшее развитие событий

б) возможности опережать противника

в) решающем значении для победы

**7. Самое главное качество футболиста:**

а) целеустремлённость      б) инициативность      в) смелость

г) способность мыслить      д) умение работать в команде

е) Ваш вариант \_\_\_\_\_

**8. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям достигается:**

а) индивидуально спортсменом

б) путем внешнего воздействия со стороны окружающих

в) путем внешнего воздействия со стороны тренера

**9. В технико-тактических действиях без мяча главным является:**

а) правильное открывание      б) активность действий      в) темп игры

**10. Достижение результатов в футболе зависит (отметьте 2 варианта):**

а) от соответствия способностей этому виду спорта      б) от тренера, учителя

в) от работы над собой      г) от хорошей физической подготовки

д) от тактических умений и навыков      е) от опыта участия в соревнованиях

**11. На каком уровне находится реализация голевых моментов в российском футболе?:**

а) хорошо      б) плохо      в) очень плохо      г) средне

