

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени  
В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Естественно-географический факультет  
Кафедра биологии и физической культуры

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

### Дипломная работа

*Допустить к защите*

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Выполнил студент**

\_\_\_\_\_  
Г–ЗФК101 группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Бедюров \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Радий Альбертович \_\_\_\_\_

**Научный руководитель:**

\_\_\_\_\_  
канд.биол.наук, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
доцент \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Пятунина Ольга Ивановна \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Оценка**

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

\_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Председатель ГАК)

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности в футболе</b> .....	8
1.1. Методика основ контроля соревновательной деятельности в футболе .....	8
1.2. Характеристика технико-тактических показателей лучших команд мира .....	15
1.3. Критерии оценки эффективности индивидуально-командных показателей технико-тактического мастерства .....	23
1.4. Диагностика двигательной активности футболистов в условиях соревнований.....	28
<b>Глава 2. Задачи, методы и организация исследования</b> .....	31
2.1. Задачи исследования .....	31
2.2. Методы исследования .....	31
2.3. Организация исследования.....	32
<b>Глава 3. Теоретические основы управления подготовкой футболистов</b> .....	33
3.1. Проблемы, тенденции и требования в современном футболе ....	33
3.2. Теоретические основы многолетней технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе .....	38
3.3. Теоретическая подготовка футболистов как составляющая педагогического процесса.....	43
<b>Практические рекомендации</b> .....	46
<b>Заключение</b> .....	47
<b>Список использованной литературы</b> .....	50

## Введение

**Актуальность темы.** Одной из важнейших сторон управления сложными динамическими системами, к которым можно отнести функционирование организма спортсмена, является принцип обратной связи, согласно которому результативность управления как правило зависит от получения субъектом управления (тренером) информации об эффекте, достигнутом тем или иным воздействием на управляемый объект (спортсмена).

Вполне понятно, что под влиянием физических нагрузок состояние спортсмена изменяется. Изменение состояния под воздействием отдельных упражнений или их комплексов принято называть оперативным состоянием, а управление этим состоянием – оперативным управлением. Изменение состояния в рамках отдельных структурных единиц тренировки (занятие, микроцикл) служит основой текущего управления, а в рамках отдельных этапов (мезоцикл, период) – этапного управления [3, 10, 8, 18].

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный [23].

В рамках различных видов контроля могут оцениваться:

- эффективность и структура соревновательной деятельности;
- уровень проявления различных двигательных качеств (способностей);
- функциональное состояние организма и его систем;
- психическое состояние и особенности личности;
- техника выполнения двигательных действий;
- параметры тренировочного процесса.

Основными мерилем контроля являются тесты, т.е. измерения или испытания, проводимые с целью оценки состояния, а сам процесс испытаний называется тестированием [10].

В более конкретном смысле под тестированием понимается эксперимент, заключающийся в определении реакции обследуемого спортсмена.

Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля должны отвечать следующим основным требованиям [8]:

- соответствие специфике вида спорта;
- соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся;
- соответствие направленности и тренировочного процесса;
- информативности и надежности.

Эффективность управления спортивной тренировкой во многом зависит от объективности критериев оценки различных сторон подготовленности, соревновательной и тренировочной деятельности и разрабатываемых на этой основе модельных характеристик.

Моделирование, под которым понимают приближенное воспроизведение функциональных отношений внутри системы с помощью тех или иных средств [17], стало предметом пристального внимания представителей спортивной науки в конце 60-х годов в связи с широким внедрением в систему спортивной тренировки идей системного подхода [15].

Следует сказать, что методология моделирования в теории спорта находится на начальном пути своего развития и не всегда может удовлетворять реальные запросы спортивной практики.

Данное положение связано, прежде всего, с чрезвычайной сложностью моделируемых объектов, явлений и процессов, относящихся к различным сторонам спортивной тренировки, соревновательной деятельности и функциональному состоянию спортсмена. Именно поэтому, как правило, изучаются отдельные составляющие целого, которые называют модельными характеристиками [33]

Блок-схема иерархического распределения модельных характеристик сильнейших спортсменов мира выглядит следующим образом :

1. Модельные характеристики соревновательной деятельности играют ведущую роль, поскольку анализ особенностей этой деятельности в экстремальных условиях соревнований необходим для достижения запланированного результата и обоснованного выбора средств и методов тренировки (I уровень).

2. Модельные характеристики основных сторон подготовленности (физической, технической, тактической и т.п.) должны соответствовать уровню определенных сторон соревновательной деятельности. Рассогласование той или иной характеристики соревновательной деятельности с уровнем подготовленности служит основанием для внесения коррекций в структуру подготовки (II уровень).

3. Модельные характеристики функциональных систем организма должны быть ориентированы на обеспечение необходимого уровня основных сторон подготовленности (III уровень) [29].

При разработке модельных характеристик рекомендуется выражать их количественно, конкретизируя применительно не только к виду спорта, но и к конкретному спортсмену [22].

В системе управления подготовкой футболистов разного возраста и квалификации разработке вопросов контроля над различными сторонами подготовленности всегда уделялось первостепенное внимание. Различным аспектом этой проблемы посвящены многочисленные публикации отечественных и зарубежных специалистов [6].

Однако необходимо сказать, что проблемы комплексного контроля как системы оценки уровня подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса, эффективности соревновательной деятельности футболистов сборных

команд всегда являлось главным направлением научно-исследовательской работы.

**Целью исследования** явилось теоретическое обоснование и разработка модельных характеристик соревновательной деятельности у футболистов высокого класса.

**Объектом исследования** служат процессы управления футбольной команды.

**Предметом исследования** выступила соревновательная деятельность при подготовке футболистов высокой квалификации.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по теме.
2. Разработать модельные характеристики показателей технико – тактических действий высококвалифицированных футболистов.
3. Разработать рекомендации по подготовке футболистов с достаточно высоким уровнем игрового мышления.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что совершенствование и дальнейшее изучение вопросов контроля на основе модельных характеристик позволит более качественно управлять процессом подготовки игроков высокого класса.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, моделирование технико-тактических действий футболистов.

**Практическая значимость** выполненного исследования заключается в дополнении теории и методики футбола новыми управленческими знаниями сфере подготовки высококвалифицированных футболистов.

**Структура и объем работы**: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель работы, задачи. Определены объект и предмет исследования.

В первой главе освещены технико-тактические показатели соревновательной деятельности в футболе. Рассмотрены характеристики технико-тактических показателей лучших команд мира, критерии оценки эффективности индивидуально-командных показателей технико-тактического мастерства и диагностика двигательной активности футболистов в условиях соревнований

Во второй главе представлена организация и методы исследования.

В третьей главе представлены теоретические основы управления подготовкой футболистов

Заключение содержит общие выводы по теме исследования.

## **Глава 1. Техничко-тактическая подготовка соревновательной деятельности в футболе**

### **1.1 Методические основы контроля соревновательной деятельности**

Регистрация интенсивности и объема двигательной деятельности футболистов осуществляется, как правило, визуально, что, естественно, снижает надежность результатов, полученных разными авторами. Тем не менее, информация о двигательной активности футболистов имеет большое значение, как для оценки функционального состояния организма, так и для управления и планирования процесса подготовки.

Наличие обобщенных данных о структуре объема и интенсивности передвижений футболистов, представленные в работах отечественных и зарубежных специалистов, можно сделать следующие заключения:

1. Общий объем перемещений в игре (ходьба, бег) составляет от 7 до 11 км.
2. Ходьба занимает 50 – 55% от общего объема передвижений, бег без мяча – 30 – 35%, действия, с мячом – 1-5%, бездеятельность составляет 10-15% игрового времени.
3. Среднее время владения мячом одного футболиста колеблется в пределах 2-2,5 минут.
4. Мяч находится в игре около 55 минут, и футболист овладевает им от 80 до 100 раз за игру.
5. Объем перемещений составляет от 300 до 600 м).
6. Объем перемещений с большой интенсивностью – 0,3-2.4% (расстояние 300-600м).
7. Объем перемещений с максимальной интенсивностью от 200 до 400м).
8. Число медленных пробежек – 224-367.
9. Число ускорений – 20-62.



10. Число рывков – 30-80.

11. Число выпрыгиваний при игре головой – 2-16.

Важно то, что около половины игрового времени интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений составляет 165-180 уд./мин. Именно в этом диапазоне пульса находится аэробный порог энергообеспечения мышечной деятельности высококвалифицированных футболистов. Около 27% от игрового времени частота пульса футболистов 180 уд./мин и выше, т.е находится на уровне достижения максимального потребления кислорода. Длина отрезков, пробегаемых с максимальной скоростью, не превышает в среднем 20-40 метров

Результаты исследований структуры двигательной деятельности в игре имеют не маловажное значение для понимания особенностей формирования и проявления вегетативного компонента динамического стереотипа [30]. Касаясь характеристик двигательной активности наиболее важным компонентом соревновательной деятельности в футболе является технико-тактическая подготовка, под которой понимают выполнение технических приемов с мячом, направленных на решение индивидуальных, групповых и командных тактических задач.

Одной из первых методик анализа игровой деятельности была предложена графическая запись движений мяча, ударов по воротам, действий игроков в стадии развития и завершения атаки [12].

Методы (графической) регистрации не позволяли получать полную информацию о выполнении всех действий с мячом. Тренеру необходимо располагать данными об организации и эффективности игры, отдельных футболистов, и команды в целом.

Согласно данной методике в процессе наблюдений за игрой на диктофон говорится номер игрока, владеющего мячом, и выполняемые им технические приемы: передачи (короткие, средние, длинные), ведение, обводка, перехват, отбор, игра головой, удары по воротам. При обработке полученных данных

подсчитываются количество приемов, выполненных каждым футболистом и командой в целом. По отношению неточно выполненных приемов и их сумме определяется процент технического брака.

Методика регистрации индивидуально-командных показателей технико-тактической деятельности получила популярность в исследованиях соревновательной деятельности футболистов разного возраста и квалификации, включая анализ игры ведущих команд мира на крупнейших международных турнирах [4,5,18].

Следует отметить, что в начальной стадии применения методики регистрации ТТД показатель технического брака рассчитывается по отношению неточно выполненных приемов к точным [18], что приводит к завышению показателя брака на 5-17% по сравнению с данными, полученными путем расчета количества неточно выполненных действий к их общей сумме, что соответствует нормам статистики [21].

Результаты наблюдений за игрой ведущих футболистов заложили фундамент для разработки модельных показателей ТТД [18,22].

Количественные значения модельных характеристик говорят о зависимости количественных и качественных показателей технико-тактических действий от игровой функции в команде.

Более существенные отличия характерны для структуры игровой деятельности футболистов разных амплуа. Под структурой в данном случае понимается соотношение отдельных приемов (передачи, ведение и др.) к общей сумме технико-тактических действий за игру. С учетом методики Ю.А. Морозова некоторые специалисты предложили свои рекомендации. Но она не учитывает, но их в отличие от первоисточника, состоит главным образом в более широком привлечении математического аппарата. Объясняется это одним из незначительных недостатков вышеприведенной методики. Она не учитывает

эффективность индивидуальных действий с мячом, исходя из целесообразности решений тактической ситуации в игре.

Поэтому, решив повысить информативность результатов регистрации технико-тактических действий (ТТД), некие специалисты применили различные по величине оценочные коэффициенты.

Седов Ю.А. и Невмянов А.М. внедрили коэффициент оценки эффективности индивидуальных, а так же групповых ТТД [24].

Расчет коэффициента надежности и эффективности показывает, что у ведущих европейских сборных команд данная величина колеблется от 0,60 до 0,70. Аналогичный подход к оценке технико-тактической деятельности применяли Э. Баткин и В. Капличный, которые, расширили градацию шкалы оценок эффективности ТТД от 1 до 6 баллов:

1. Передача мяча, единоборство оцениваются (+- балл);
2. Удар мимо ворот, передача, в результате которой создана опасная ситуация у ворот противника (+ 2 балла)
3. Удар в створ ворот, передача, в результате которой забит гол в ворота противника (+ 3 балла);
4. Действие футболиста, в результате которого назначен одиннадцатиметровый штрафной удар (+- 4 балла);
5. Результативный удар в ворота (+ 6 баллов);
6. Очень грубая техническая ошибка (- 2 балла);
7. Нереализованный пенальти (- 5 баллов);
8. Очень грубая технико-тактическая ошибка, в результате которой мяч забивается в собственные ворота (- 6 баллов).

В качестве критерия, который оценивает соревновательную деятельность при помощи этой шести балльной шкалы, предлагается рассчитывать коэффициент полезности, определяющий как отношение суммы баллов ко времени в минутах участия в игре.

Несмотря на данную целесообразность дифференцированной оценки технико-тактической деятельности футболистов, следует сказать, что пока данная задача трудно решается. Эта сложность заключается, как правило, в несовершенстве предложенных оценочных шкал. Например, почему именно шкала должна быть 3 или 6- балльной. Так же, противоречива и градация оценок технических ошибок. Одним из слабых мест методов балльных оценок является их полная зависимость от субъективности наблюдателей.

При управлении тренировочным процессом футболистов, а именно при планировании занятий тактической направленности, тренеру необходима информация о групповых (коллективных) взаимодействиях в игре. Данная необходимость привела к разработке методов контроля и оценки коллективных атакующих действий. Наиболее тщательное обоснование решения вопросов регистрации и анализа коллективных действий в атаке отражаются в работах [5].

Практическое использование данной методики предполагает регистрацию следующих атакующих действий:

1. Проникающие атаки (атаки, достигающие реальной угрозы – около 30 м от линии ворот); успешно завершённые атаки (проникающие атаки, закончившиеся ударами по воротам, угловыми и штрафными в пользу атакующих или созданием острых моментов у ворот соперника).

2. Атаки, проведенные по флангам и центру.

Одновременно в процессе регистрации командных действий фиксируют количество ходов (взаимодействий) в атаке. Установлено, что победители достоверно чаще завершают свои атаки успешно, чем побежденные, но общее количество атак у них одинаково [5]. Это обусловлено более эффективными действиями по центру и в атаках в 4-6 ходов.

Определенную практическую значимость для управления подготовкой футболистов имеет также информация, полученная при помощи методики

регистрации групповых тактических действий [22]. К данным действиям относятся тактические комбинации с участием двух или более футболистов, направленные на обыгрывание соперника. По характеру действия групповые тактические комбинации разделяют на подготовительные и атакующие.

Подготовительными считаются действия, связанные с перемещением футболистов и контроля мяча, но не разрушающие оборону соперника. Атакующие действия – это взаимодействия футболистов посредством мяча, закончившиеся обыгрыванием обороны соперника.

Групповые тактические действия, которые заканчиваются ударом в ворота, штрафным или свободным в пользу атакующих, считаются удачными. Во всех остальных случаях эти действия относятся к неудачным. Критерием оценки эффективности групповых тактических действий является показатель брака, выраженный в процентах. Данный показатель имеет более значимую связь с результатами игры, чем количество подготовительных и атакующих групповых действий.

Таким образом, анализ методов контроля и оценки соревновательной деятельности позволяет заключить, что большинство методов контроля за индивидуальной, групповой и командной деятельностью футболистов в соревнованиях основано на методике Ю.А. Морозова. Различия имеются в применении математического аппарата при обработке результатов наблюдений. Менее надежными являются методы оценки, основанные на градации игровых приемов по степени их эффективности (в баллах).

Практика работы позволила выработать достаточно унифицированную классификацию технико-тактических действий, которая представлена ниже.

«Длинная передача» - передача на расстояние свыше 25 м, включая угловые удары в площадь ворот с пометкой «угловой удар».

«Ведение мяча» - перемещение футболиста на любой скорости с касанием мяча не менее трех раз. Остановка при ведении и продолжение движения с мячом рассматриваются как одно действие.

«Обводка» - изменение направления движения с целью обыграть соперника, вступившего в единоборство. Обводка считается, точно выполненной, если мяч остался под контролем футболиста, ее выполняющего. Опрокидывание мяча на скорости мимо соперника также рассматривается как обводка.

«Отбор мяча» - действие, направленное на овладение мячом, который находится у соперника и им контролируется. Отбор выполнен точно, если мяч, перешел к футболисту или команде, выполняющим отбор.

«Перехват мяча» - прерывание атаки соперника без вступления в единоборство. Перехват считается точным, если мячом овладела обороняющаяся команда.

«Игра головой» - передача, перехват, единоборство вверху с касанием мяча головой. Если мяч попадает к партнеру по команде, то игра головой выполнена точно.

«Удар по воротам» - фиксируется отдельно ногой и головой. Удары, попавшие в створ и перекладину, считаются точными. В процессе записи игры на диктофон можно говорить дополнительную информацию. Опыт показывает, что наиболее ценными являются данные о количестве нарушений со стороны соперников и своей команды, а также запись зон действия игры. Целесообразно фиксировать 3 зоны: I зона (зона защиты – 25 – 28 м от своих ворот); II зона (средняя зона) и III зона (зона атаки – 25-28 м до ворот соперника).

## **1.2. Характеристика технико-тактических показателей ведущих команд мира**

Изучение количественных и качественных характеристик технико-тактической деятельности футболистов в условиях соревнований имеет важное значение для управления тренировочным процессом, прежде всего, с позиций целенаправленного устранения лимитирующих звеньев в структуре игры.

Получив информацию о показателях ТТД команды в конкретном матче, возникает необходимость сравнить ее с каким-либо критерием, нормативом, моделью.

Говоря о моделировании технико-тактических показателей, важную роль играет изучение соревновательной деятельности элиты мирового футбола.

За последнее десятилетие наиболее стабильных результатов на международной арене добивались сборные Германии, Бразилии, Голландии, Италии, Аргентины, что позволяет рассматривать количественные показатели ТТД этих команд в качестве основы при разработке критериев оценки эффективности командной соревновательной деятельности на чемпионатах мира и Европы.

С учетом вышесказанного были проанализированы количественные и качественные показатели ТТД лидеров мирового футбола в процессе проведения чемпионатов мира 1990, 1998 и 2002 годов.

Общие представления о технико-тактической подготовленности команд позволяет сделать анализ показателей в сумме выполнения игровых действий. Как правило, объем сумм технико-тактических действий ведущих команд мира находится в пределах 500-800, что соответствует данным ранее проведенных исследований [10, 14].

За последние годы наблюдается тенденция к росту данного показателя, отражающего повышение игровой активности команд.

Среди команд занявших 1 – 8-е место на чемпионате мира 1998 г. наибольший объем ТТД был характерен для команды Голландии при наименьшем браке, а наименьший объем выполнения ТТД наблюдается у сборной Италии, для которой характерен большой процент технических ошибок. Как правило, чем выше объем ТТД, тем ниже показатель брака, так как последний рассматривается, как отношение неточно выполненных приемов к их сумме.

Количество и качество ТТД в соревнованиях, как правило, определяется силой соперников. Так, в первой игре с китайскими футболистами, уровень мастерства которых относительно невысок, бразильская команда выполнила 820 ТТД при очень низком техническом браке (20 %). Счет матча 4:0 в пользу Бразилии. В третьем матче группового турнира Бразилия выиграла у Турции со счетом 2:1 и выполнила 638 ТТД при браке 28 %. Примерно идентичные показатели были характерны для игры с Бельгией в 1/8 финала. В ¼ финале против сборной Бразилии играли англичане. В очень напряженной встрече бразильцы победили со счетом 2:1 и суммарные показатели за игру составили лишь 565 ТТД с высоким уровнем брака 31 и 34 %.

Таким образом, можно сказать, что чем ответственнее матч и чем сильнее противник, тем меньше ТТД с большим процентом ошибок выполняют команды. При относительном равенстве мастерства команд результативность игры не связана с суммарными показателями выполнения технических приемов и их точностью.

Большой вклад в суммарный объем технико-тактических действий вносят передачи мяча, которые составляют 50 – 60 % всех технических действий.

Успешное выполнение длинных передач позволяет выиграть пространство с наименьшими затратами энергии и во многих случаях обеспечивает создание голевых ситуаций.



В качестве критериев оценки эффективности владения передачами командой можно ориентироваться на следующие показатели:

1. Короткие и средние передачи (количество за игру):

- вперед (100 – 120), технический брак составляет 15 – 18 %;

-назад и поперек (120 – 160), технический брак – 6 – 8 %.

2. Длинные передачи. Количество за игру – 80 – 100, технический брак составляет менее 35 %.

К следующей группе технических приемов, на которых необходимо остановиться, относится обводка, отбор и перехват.

Обводка составляет в среднем 3 – 4 % всех технических действий. Ее количество у ведущих команд колеблется в пределах 25 – 40 за игру при браке 19 – 25 %. Высокие показатели количества и качества обводок могут косвенно свидетельствовать о наличии индивидуально сильных игроков в команде. На чемпионате мира 1998 г. особенно успешно данный прием выполняли сборные Хорватии, Голландии и Аргентины. А именно их данные можно рассматривать как критерии высокого уровня владения обводкой. В целом по сравнению с данными чемпионата мира 1990 г. команды стали всё реже пользоваться обводкой, но выполняли ее более эффективно.

Другими словами, эффективность выполнения отборов, которые относятся к защитным действиям, не изменилась за последние 8 лет. Если отборы носят разрушительную функцию в игре, то перехваты в большей степени – созидательный прием. Данный элемент игры является ключевым при организации контратаки и чем больше точных перехватов, тем реальнее создание угрозы воротам соперника.

В играх на самом высоком уровне необходимо ориентироваться на следующие критерии эффективности выполнения обводок, отборов и перехватов: обводки 30 – 40 за игру при браке 20 – 25% , отборы 45 – 50 за игру при браке 45 – 55 % , перехваты 60 – 65 % при браке 30 -35 %.

Наряду с перехватами во Франции по сравнению с Италией увеличилось количество «игры головой». Если в 1990 г. показатель реализации данного приема был на уровне 50 – 60 ТТД при браке около 40 % был характерен лишь для англичан и ирландцев, традиционно сильных в игре на втором этаже, то в 1998 г. вышеуказанные характеристики «игры головой» были доступны большинству участников соревнований. Именно данные показатели можно рассматривать в качестве критериев оценки эффективности игры головой. Количество ударов, наносимых командой по воротам, во многом определяет результат матча. В то же время в последнее десятилетие наблюдается снижение данного показателя ТТД на крупных международных соревнованиях. Как правило, ведущие сборные (по данным чемпионатов мира 1998 и 1990 гг.) наносят не более 10 – 18 ударов за встречу, из которых в створ ворот попадает около 50 %. Это во многом связано с ростом эффективности игры защитников и тотального футбола. В то время как забить с игры становится все труднее, возрастает значимость умения реализовать стандартные положения. Например, в полуфинале чемпионата мира 1998 г. результат матча Бразилии и Голландии зависел от успешного выполнения 11 – метровых ударов, также как и выход сборной Франции в полуфинал обеспечили 2 промаха итальянцев. Наконец, в финальной игре сборных Франции и Бразилии, окончившейся со счетом 3 : 0, последние пропустили 2 мяча после выполнения французами угловых ударов, что еще раз подтверждает важность умения реализовывать голевые ситуации, возникающие при выполнении стандартных положений.

Анализ игр сильнейших команд мира свидетельствует о росте технико-тактического мастерства команд, а количественно – качественные показатели ТТД, характерные для лидеров мирового футбола, могут рассматриваться в качестве модельных характеристик соревновательной деятельности.

В заключение раздела необходимо рассмотреть данные факторного анализа взаимосвязи показателей ТТД и результативности игры. Обработка

техничко – тактических показателей 48 игр чемпионата мира 1998 г. выявила 6 основных факторов, обеспечивающих победу в матче.

Первый фактор составил 30 % общей дисперсии и включал 9 показателей: удары по воротам, сумма ударов и передач, сумма введений и обводок, общая сумма ТТД, процент брака во 2-м тайме. Данный фактор был обозначен как «игровая активность». Считается, что он опосредованно обусловлен функциональным потенциалом игроков. Учитывая, что на чемпионатах мира и Европы выступают высокотехничные и тактически грамотные игроки, можно сказать, что результат выступлений во многом зависит от той спортивной формы, в которой команда подошла к турниру и полностью ее сохранила на протяжении его проведения.

Второй фактор, составляющий 13 % дисперсии составили: длинные передачи плюс удары ногой и головой, сумма длинных передач, сумма ТТД в зоне атаки. Этот фактор был обозначен как «создание и реализация голевых моментов», включая реализацию стандартных положений. Необходимо сказать, что умение реализовывать штрафные удары с каждым годом становится все более весомым фактором, определяющим результат игры.

Третий фактор (10 %) составили показатели точности выполнения технических действий, что позволяет рассматривать его как «техническое мастерство команды».

Четвертый фактор (8%) составили сумма ТТД в 1-м тайме, суммарное количество ошибок в зоне обороны, количество отборов. Этот фактор обозначен как «эффективность игры в обороне».

Пятый фактор (6%) – короткие и средние передачи вперед, количество и эффективность обводок, игры головой. Данные показатели характеризуют «уровень индивидуального мастерства футболистов».

Шестой фактор (4%) – показатели: суммарное количество ТТД и их точность во второй зоне рассматривались как « создание игрового преимущества в середине поля».

Для достижения победы в игре необходимо проявить высокую игровую активность, способность избежать грубых ошибок в обороне, завоевать среднюю зону поля, создавать и реализовывать голевые моменты. При этом к числу важнейших составляющих успеха относится наличие в команде футбольных звезд. Наряду с показателями количества и качества выполнения ТТД в игре важную роль для получения информации о соревновательной деятельности команд играют данные о соотношении отдельных приемов и их распределении по зонам поля.

Знание структуры ТТД позволит выявить отличительные особенности технико–тактического мастерства команд.

Наиболее высокий в общем объеме ТТД составляют передачи мяча на различные расстояния. Суммарный процент передач находится в диапазоне от 47 до 61 % (в среднем 56,7%). Наименьший процент без учета ударов по воротам (1 – 2 %) приходится на такой технический прием, как обводка (4 +- 1 %). Можно говорить о тенденции снижения количества обводок по сравнению с ранее зарегистрированными показателями, которые у высококлассных команд составляли 15 – 18 % [14].

Повышение эффективности коллективных взаимодействий, характерное для современного футбола, и в определенной степени уменьшение количества ярких индивидуальностей в командах – два фактора, обуславливающих снижение количества обводок, выполняемых ведущими сборными на последних крупнейших соревнованиях.

Такие футбольные приемы, как ведение, отбор, перехват и игра головой вносят относительно равномерный вклад в командную структуру ТТД лидеров мирового футбола и составляют от 7 % до 11 %.

Одним из показателей, характеризующим особенности технико – тактической деятельности команд в соревнованиях, является соотношение ТТД, выполненных в различных зонах поля. В среднем наблюдается сбалансированность ТТД в зонах обороны (27) и атаки (30). Следовательно, можно говорить о преимуществе команд, которые за счет быстрого перевода мяча в среднюю зону уже из этой половины поля организуют свои атакующие действия. Эта тенденция противоположна той, которая наблюдалась на чемпионате мира 1990 г. в Италии, где средний процент ТТД в зоне атаки составил около 23 %, в то время как во Франции – около 31 %.

Учитывая различные варианты тактики игр, распределение ТТД по зонам поля может быть достаточно мобильным, поэтому о рациональности данного показателя судили по средней арифметической всех игр лидеров чемпионата мира 1998 г. Можно сказать, что наибольший объем ТТД выполняется в средней зоне (43 %) и примерно одинаковый процент ТТД приходится на зону защиты и атаки (27 – 30 %).

Высока надежность регистрируемых показателей ТТД, поскольку именно данный фактор определяет обоснованность их использования в качестве критериев оценки соревновательной деятельности футбольных команд.

Известно, что надежностью называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в идентичных условиях.

Для футбола на высшем уровне соблюдать такие условия очень трудно, так как одна и та же команда за кратковременный период, как правило, не добивается одинаково высоких результатов при стабильном составе игроков. Исключением из этого правила стала победа сборной Франции на двух крупнейших турнирах четырехлетия – чемпионате мира 1998 г. и чемпионате Европы 2000 г. Такой дубль – единственный в истории мирового футбола. При этом команда на протяжении всех игр сохранила стабильный состав, включая отборочные матчи.

Представлены количественные и качественные характеристики соревновательной деятельности команды Франции на двух вышеупомянутых соревнованиях. Полученные данные убедительно свидетельствуют о стабильности структуры технико – тактических показателей соревновательной деятельности команды, большинство из которых достоверно не различались. Отмечено лишь изменение количества выполненных длинных передач и коротких и средних пассов вперед (  $p < 0,05$  ), что, на наш взгляд, не влияет на общую структуру ТТД в соревнованиях.

При разработке количественных и качественных критериев оценки командных показателей ТТД футболистов нужно исходить из положения, что достижение победного результата в игре обусловлено достижениями определенного уровня технического мастерства футболистов, который обуславливает количественно – качественные характеристики ТТД команды в соревнованиях. Следует сказать, что рассмотрены лишь обобщенные командные показатели ТТД лидеров мирового футбола. В то же время вряд ли вызывает сомнение необходимость тщательного анализа показателей ТТД каждого игрока и соперников как важной составляющей управления соревновательной деятельностью футболистов и выбора тактического плана на конкретную игру.

### **1.3. Критерий оценки эффективности индивидуально – команд показателей технико – тактического мастерства**

При разработке количественных (модельных) характеристик соревновательной деятельности с учетом заданного уровня спортивного мастерства применяются три основных подхода) [22, 33].

Первый из них связан с усреднением количественных данных группы ведущих спортсменов с указанием возможного диапазона колебаний.

Второй подход ориентируется на жесткие количественные параметры. Сущность данного подхода в том, что у отдельных выдающихся спортсменов из комплекса измеренных показателей отбираются только те, которые имеют максимальные значения.

Третий подход предполагает экстраполяцию модельных параметров подготовленности, обеспечивающих достижение конкретного результата

Учитывая результаты анализа матчей ведущих команд мира, можно сказать, что жесткие количественные показатели вряд ли применимы для моделирования технико – тактического мастерства в футболе, также как и максимальные величины отдельных параметров.

Многофакторность результата соревновательной деятельности в спортивных играх и невозможность прямого его измерения не позволяют formalизовать модель соревновательной деятельности, что достаточно успешно осуществляется в других видах спорта.

Модельные характеристики ТТД в футболе не могут быть представлены фиксированными показателями, а должны находиться в определенном диапазоне с учетом уровня соревнований, силы соперника, погодных условий и т. д [32].

Тактической деятельности, ведущих команд России («Динамо Москва», «Торпедо» Москва, «Спартак» Москва) и лидеров мирового футбола (сборные ФРГ, Италии, Аргентины, Голландии) модельные характеристики параметров,

нашедшие широкое применение в практике управления технической подготовкой. Отметим, что для анализа были отобраны показатели ТТД, зарегистрированные в выигранных матчах с разницей не менее двух мячей.

Представляемые данные свидетельствуют, что суммарное количество выполненных ТТД не отличается ( $p > 0,05$ ) у наших команд и лидеров мирового футбола, в то время как технический брак, допускаемый игроками российских клубов, существенно выше, чем у представителей элиты мирового футбола. Для последних характерно более частое применение коротких и средних передач назад и поперек, длинных передач, игры головой. Наши футболисты имеют большой процент в структуре ТТД, обводок, отборов и коротких передач вперед.

Необходимость оценки командных показателей технико – тактической деятельности обусловлена прежде всего тем, что тренер по ходу проведения соревнований нуждается в информации о динамике количественных данных ТТД в отдельных играх, чтобы целенаправленно работать над сильными и слабыми сторонами подготовленности команды и оценить степень реализации технического потенциала, накопленного в тренировочных занятиях.

Командные показатели технико – тактической деятельности складываются из действий отдельных игроков, а количественная и качественная структура ТТД в первую очередь зависит от игровой специализации (амплуа) футболиста. Кроме этого на индивидуальные действия в игре влияют и такие факторы, как персональное тактическое задание тренера, действия соперника, климатические условия, состояние поля и т.д. Все это говорит в пользу того факта, что технико-тактические показатели соревновательной деятельности как отдельного футболиста, так и команды подвержены значительным колебаниям. Тем не менее, для каждого игрока характерна оптимальная структура технико – тактической подготовленности. Отсюда достаточно сложно разработать



универсальные модельные характеристики ТТД футболистов высокой классификации.

В таких условиях правильным, является подход сравнения эффективности выполнения отдельных технических приемов футболистом в данной игре с его средними показателями, полученными за достаточно продолжительный период выступления в соревнованиях. При таком анализе, отклонение количественных показателей ТТД, зарегистрированных в конкретном матче в ту или иную сторону от средних значений, позволяет оценить уровень проявления технического мастерства спортсмена и целенаправленно работать над его совершенствованием.

Необходимо учитывать, что наиболее значимыми приемами для нападающего являются короткая и средняя передачи назад и поперек, удары по воротам, игра головой, ведение и обводка.

За высокий и низкий уровень выполнения технического приема принимается показатель технического брака, отличающийся от среднего показателя на  $\pm 1$ , средний уровень ( $X \pm 0,5$ )

Следовательно, применение индивидуального анализа эффективности выполнения ТТД отдельным игроком со средними данными этого футболиста дает возможность тренеру оценить структуру его подготовленности в динамике соревновательной деятельности и целенаправленно на нее воздействовать. Однако такой анализ не позволяет выявить слабые и сильные стороны технического мастерства, так как нет возможности сравнения с каким – либо обобщенным критерием. Для того чтоб решить вторую задачу, необходимо сопоставлять средние показатели ТТД конкретного игрока со средними показателями, характерными для данного амплуа, полученными с участием ведущих футболистов страны.

Примером такого анализа может служить структура технико – тактической подготовленности футболистов национальной и молодежной сборных России 1992 – 1993 г.

Полученные данные позволили тренерам целенаправленно работать над совершенствованием технического мастерства футболистов и использовать сильные стороны подготовленности в процессе отборочного турнира чемпионата Европы (1994 – 1995 гг.), который команда выиграла досрочно и завоевала путевку на финал европейского первенства 1996 г.

К наиболее стабильным параметрам ТТД относится структура выполнения технико – тактических приемов, под которой понимается процентный вклад каждого технического действия в их суммарное количество за игру. Структура ТТД обусловлена функциональными обязанностями футболиста и складывается в процессе многолетней подготовки. Ее анализ позволяет сказать, какими из технических приемов игрок чаще пользуется. Это дает возможность корректировать индивидуальную технику ведения противоборства с соперником. Составление индивидуальной структуры ТТД того или иного футболиста со средними данными элитных спортсменов может служить одним из критериев при управлении тренировочными заданиями, направленными на совершенствование технического мастерства как квалифицированных, так и юных футболистов. Например, свободный центральный защитник часто выполняет длинные передачи, которые составляют в его арсенале 10 – 15 % от суммы всех действий. Соответственно отработка данного приема – необходимый элемент индивидуализации тренировочного процесса для игроков этого амплуа.

Результаты анализа средних показателей структуры ТТД ведущих футболистов страны с учетом игровых амплуа позволяет говорить, что для крайнего защитника наиболее значительными приемами являются длинные передачи, отбор и перехват; для свободного центрального защитника – длинные

передачи и перехват; для центрального защитника – отбор перехват и игра головой; для полузащитника – длинные передачи, ведение, обводка, отбор; для нападающего - обводка, отбор, ведение, удар по воротам. Короткие и средние передачи составляют, как правило, более 50 % от всех ТТД и, естественно, имеют важное значение для всех игроков, выполняющих как оборонительные, так и атакующие функции.

Для перевода количественных показателей ТТД в баллы была выбрана стратегия шкалирования, основанная на использовании «показателя меры» [8], как отношения разницы максимального значения оцениваемой характеристики и истинного значения, зарегистрированного в игре, к разности максимального и минимального значения данной характеристики.

В качестве оцениваемого критерия технического мастерства был выбран показатель брака, отличающийся высокой различительной способностью и информативностью по отношению к оценке эффективности соревновательной деятельности [22].

Данный подход не нашел пока применения в практике контроля за соревновательной деятельностью футболистов, но наличие достаточно высокой взаимосвязи между местом, занятым сборными на чемпионате мира, и средним балом оценки технико-тактических показателей по разработанной шкале (коэффициент ранговой корреляции – 0,627,  $p < 0,05$ ) свидетельствует о правомерности использования предложенного подхода оценки технического мастерства игроков.

#### **1.4. Диагностика двигательной активности футболистов в условиях соревнований**

Регистрация двигательных перемещений в футболе во время матча долго время находилась на уровне субъективной оценки, основанной на визуальном восприятии передвижений игрока.

В рамках проблемы управления подготовкой футболистов важное значение имеют пульсовые характеристики передвижений, выполняемых в различных диапазонах скоростей.

Специалисты, рассматривающие вопросы контроля двигательной активности футболистов в соревнованиях, отмечают, что для игроков различных амплуа свойственны определенная структура и объем передвижений.

Анализ показателей двигательной активности, позволяет сделать следующие рекомендации:

1. Наибольший объем перемещений в игре характерен для линии полузащиты, а наименьший – для нападающих. Очевидно, что игроки средней линии должны принимать активное участие в оборонительных действиях, создании развития атаки и непосредственно участвовать в ее завершении.

2. Для игроков линии нападения свойственен большой объем перемещений в зоне максимальной интенсивности. Использование в передней линии, как правило, одного или двух нападающих, естественно, требует от них частых перемещений на скорости по всему фронту атаки.

3. Защитники по объему двигательной активности занимают промежуточное место между полузащитниками и нападающими. Они выполняют больший суммарный объем работы в разных зонах мощности, чем игроки передней линии, но меньший, чем полузащитники.

В рамках проблемы моделирования тренировочных нагрузок, адекватных интенсивности игровых передвижений футболистов, можно заключить, для нападающих основной режим воздействий должен быть направлен на развитие

скоростных и скоростно-силовых способностей. Данное выделение режимов тренировочных нагрузок довольно условно, но в системе дифференцированной подготовки необходимо учитывать специфику проявления двигательной активности в соревнованиях.

Наиболее важным моментом обеспечения эффективной адаптации организма к мышечной деятельности является соответствие применяемых упражнений требованиям соревновательной деятельности.

Контроль над соревновательной деятельностью в футболе осуществляется в двух основных направлениях: регистрация индивидуальных командных показателей технико-тактического мастерства и объема двигательной активности игроков и команды. При этом регистрируются многочисленные показатели, которые, во-первых, выражаются в разных единицах измерения и поэтому несопоставимы друг с другом, во-вторых, сами по себе не позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена (команды).

## **Резюме**

В системе контроля над соревновательной деятельностью футболистов целесообразно оценивать как количественные, так и качественные характеристики технико-тактической деятельности.

Результаты анализа ТТД ведущих сборных команд мира и отечественных команд-мастеров позволили заключить, что важнейшими факторами, обусловившими победу в матче, являются игровая активность футболистов и надежность выполнения технических приемов.

Можно предположить, что качество выполнения технических действий в игре футболистов высшего уровня определяется состоянием физических кондиций игроков. Данное предположение косвенно подтверждается наличием прямых корреляционных связей между результатами тестирования двигательных качеств и количеством точно выполняемых приемов в игре [5,30] Следует также сказать, что в процессе многолетней подготовки формируется достаточно устойчивая структура ТТД с наличием специфических особенностей процентного распределения технических приемов в зависимости от функции игрока в команде (амплуа).

Сравнительный анализ суммарных количественных показателей ТТД ведущих команд мира и лидеров российского футбола показал, что отличия имеются лишь по точности выполнения технических приемов. Чем выше классность команды, тем выше точность выполнения технических приемов.

Таким образом, разработанные модельные характеристики показателей технико-тактических действий могут служить основой для оценки технико-тактического мастерства футболистов в системе управления подготовкой игроков и в качестве критериев оценки эффективности построения тренировочного процесса в динамике, микро-, мезо – макроциклов.

## Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

### 2.1. Цель и задачи исследования

**Цель исследования:** проанализировать, насколько теоретическая подготовка футболистов является составной частью тренировочного процесса и служит основой для совершенствования мастерства.

**Задачи:**

1. Изучить состояние проблемы управление подготовкой футболистов высшей квалификации (по данным литературы);
2. Разработать модельные характеристики показателей технико – тактических действий высококвалифицированных футболистов;
3. Разработать рекомендации по подготовке футболистов с достаточно высоким уровнем игрового мышления.

### 2.2. Методы исследования

1. Теоретический анализ данных научно – методической литературы.
2. Моделирование технико-тактических действий футболистов.

Теоретический анализ данных научно-методической литературы проводился с целью изучения проблемы соревновательной деятельности. В работе раскрыты разделы, освещающие методические основы контроля соревновательной деятельности, характеристики технико-тактических показателей лучших команд мира, а также раскрыты критерии оценки показателей технико-тактических действий. Наряду с этим показана деятельность двигательной активности футболистов в условиях соревнований.

Моделирование технико-тактических показателей предполагает изучение игровой соревновательной деятельности футболистов, а также анализ и обобщение характеристик лежащих в основе будущих моделей.

### 2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в период с 2014 по 2016 год в МБУ ДО «Шебалинская ДЮСШ», (Муниципальное бюджетное учреждение «Шебалинская детско-юношеская спортивная школа) с. Шебалино, Республика Алтай ).

**На первом этапе** (2013-2014) был проведен теоретический анализ научно-методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы управления технико-тактической подготовки у футболистов высокой квалификации, а также конкретизации методологических характеристик работы.

**На втором этапе** исследования (2015-2016) разрабатывались и уточнялись показатели модельных характеристик. Выполнялось завершение всех видов исследовательской работы и анализ полученных результатов. На данном этапе были подготовлены выводы и практические рекомендации.



## **Глава 3. Теоретические основы управления подготовки футболистов**

### **3.1. Проблемы, тенденции и требования в современном футболе**

Современный футбол стал более организованным, и дисциплинированным. Быстрота движений сменяется большим опытом игры, уверенностью в перемещениях, мгновенным вмешательством в движение. Сильнейшей стороной футбола является сплав страсти и спокойствия, эмоций и холодного расчета.

Игровая деятельность в футболе определяется поведением партнеров, соперников и местом нахождения мяча, от которого всегда зависит перемещение игроков, оказывающие влияние на игру и результат.

Постоянная борьба в ходе игры проявляется в виде:

- борьбы за результат – команда, владеющая мячом, атакует и стремится к достижению результата;
- борьбы за овладение мячом – не владеющая мячом команда мешает развитию атаки противника и одновременно пытается завладеть мячом;
- борьбы за позиции – любые действия атаки и защиты требуют от игроков занятия более выгодной позиции, чем у противника.

Современный футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, творческих действий футболистов, дальнейшей интенсификации, проявляющейся в увеличении скорости игры, обеспечивающей лучший результат. Под скоростью понимается не только скорость бега, но и умение быстро обращаться с мячом (обрабатывать, выполнять передачи, выполнять ведение, бить по воротам).

Возможные тенденции развития ставят перед специалистами определенные проблемы, а именно:

Какое направление выбрать в подготовке футболистов?

Какие факторы должны доминировать в процессе тренировки?

Какие качества будут определять игру будущего?

Исходя из сущности игры, в современном футболе необходимо иметь:

- высокую физическую подготовленность, включающую в себя такие качества, как сила, скорость, ловкость, выносливость, и умение управлять движениями в экстремальных условиях;

- стабильное технико – тактическое мастерство, знание закономерностей игры;

- высокое развитие тактического мышления – способность правильной ориентации во времени и пространстве при выполнении атакующих и оборонительных действий;

- высокие морально волевые качества – честолюбие, трудолюбие, честность, чувство коллективизма, стойкость, дисциплинированность и патриотизм.

- устойчивость психических процессов – мотивация, цель, стимул.

Современный футбол выдвигает следующие проблемы в подготовке высококвалифицированных футболистов:

- воспитание высокой надежности в выполнении всех игровых действий в жестких условиях борьбы с противником;

- совершенствование технико – тактического мастерства футболистов главным образом за счет систематических многократных повторений технико-тактических действий в игровых ситуациях, с учетом индивидуальных особенностей футболиста;

- расширение круга высококлассных игроков-личностей.

Современный футбол должен быть построен на результативных атакующих действиях, на точности передач, на высшем индивидуальном мастерстве. Утверждение некоторых специалистов о том, что в современном

футболе нет нападающих, полузащитников, защитников, что футболисты должны уметь все на самом высшем уровне, очень опасно. В команде необходимо иметь высококлассных футболистов каждого амплуа, примером этого являются: Роналдо, Вьери, Ривалдо, Зидан, Клинсманн, Шукер, Майкл Оуэн, Батистута и многие другие.

Характерными чертами технического мастерства сильнейших футболистов являются:

- умение точно и своевременно выполнять любую передачу при дефиците времени и пространства;
- высокая точность приема мяча любой частью тела в трудных ситуациях, на большой скорости и с обязательным продвижением;
- владение широким арсеналом способов обводки соперника и захвата мяча.

✓ В тренировочном процессе особое внимание уделять совершенствованию точности ударов по воротам.

✓ На основании анализа игр чемпионатов мира можно сформулировать следующие требования к совершенствованию тактики игры:

✓ Усиление организации игры в середине поля и из глубины обороны - одного из факторов, повышающих класс современного футбола;

✓ Усиление внимания к организации игры во всех ее фазах (разрушение, созидание, завершение);

✓ Повышение требований к применению коллективных действий - главной доминанты современной тактики игры;

✓ Достижение высокого уровня игры в “зоне” и “персональной” опеки;

✓ Развитие способности к мгновенной оценке уровня ситуации (положение противников, партнеров, себя, мяча), т.е. правильной тактической ориентации футболистов;

- ✓ Подготовка высококлассных нападающих, умеющих мощно играть на передней линии атаки, а также активно подключающихся к атакующим действиям игроков средней линии и крайних защитников;
- ✓ Повышение требований к организации и методике индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки футболистов;
- ✓ Усиление внимания воспитанию выдающихся индивидуальностей, интегрирующих свое индивидуальное мастерство с командной игрой;
- ✓ Повышение уровня общих и специальных знаний, умений тренеров и на этой основе построение тренировочного процесса в соответствии с новейшими достижениями науки и практики.

Современному футболу нужны игроки, готовые к трудным испытаниям, поэтому в тренировочном процессе большое место должна занимать психологическая подготовка. Она должна вестись в двух аспектах – к тренировочному процессу и к соревнованиям.

В первом случае она должна включать воспитание профессионального подхода к футболу, раскрытие перед игроком всех трудностей, вызываемых тренировочными занятиями и выступлениями на первенство страны, в европейских кубках, в сборной страны, воспитание правильного отношения к большим физическим тренировочным нагрузкам (воспитание отсутствия боязни перед большими нагрузками); воспитание к правильного отношения к спортивному режиму (не пропускать ни одной тренировки, выполнять всегда всю тренировочную программу, строго соблюдать бытовой режим, следить за собственным весом); правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению; умение перебороть себя и тренироваться через “не могу”.

Психологическая подготовка к матчам должна предусматривать следующие требования:

- воспитание у игроков спокойствия и хладнокровия, уверенности в себе и членах команды;
- воспитание боевого духа (составной части современной концепции мирового футбола), силы воли, стремления к достижению победы вне зависимости от складывающихся ситуаций в игре;
- умение управлять своим состоянием перед матчем, в ходе него и после матча;
- умение переносить неудачу и делать правильные выводы из нее;
- правильно реагировать на действия противника и ошибки арбитра;
- решимость игроков вести борьбу изо всех сил от начала и до конца матча, умение преодолевать себя, полностью использовать свои возможности организма;
- самоотверженность, целеустремленность действий в решающих моментах игры;
- способность в решающий день, в нужный час подняться над обычным своим уровнем и за счет сверх усилий одолеть более именитого противника, быть не вообще, не абстрактно сильнее его, а сильнее в нужный момент;
- психологическую готовность к неспортивным методам борьбы, применяемым соперником с целью оказания психологического давления и выведения игрока из равновесия.

Таким образом, высококлассным игроком считается тот, кто сильнее боевым духом, мудрее, инициативнее и изобретательнее.

### **3.2. Теоретические основы многолетней технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе**

В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. Среди основных направлений тактического совершенствования принято выделять:

- 1) изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- 2) овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- 3) совершенствование тактического мышления;
- 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

При этом в современной теории спортивных игр в качестве важнейшей задачи выделяют формирование у спортсменов когнитивной модели. Практическая реализация оптимального варианта тактической

подготовленности во многом зависит от эффективности всей системы подготовки, развития физических качеств, совершенствования технической, тактической и психологической подготовленности.

Под соревновательным действием принято понимать процесс выполнения спортсменом однократного целостного соревновательного упражнения, эффективность которого выражена конечным результатом. В спортивных играх, в том числе в футболе, под соревновательным действием подразумевается технико-тактическое действие как средство ведения игры.

Общепризнанным является факт, что современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и уровню их подготовленности. Однако по-прежнему основой спортивного мастерства футболистов является тактическая и техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Опыт крупных международных турниров последних лет (Чемпионаты Мира, Европы, континентальные Кубки клубных команд) свидетельствует о низком качестве тактического и технического мастерства наших спортсменов в условиях повышения интенсивности игры и ужесточившихся единоборств за мяч. Подтверждением тому, зачастую, является неумение обыграть соперника в ситуации «один против одного», что выступает в качестве обязательного требования в таких спортивных играх, как, например, баскетбол, гандбол, хоккей.

Характерно, что подобное положение специалисты отмечают при равном, а зачастую, и превышающем показатели ведущих команд мира, суммарном объеме технико-тактических действий, то есть двигательная активность наших спортсменов находится на оптимальном уровне при неадекватном уровне исполнительского мастерства.

Одна из причин такого положения кроется в недостаточно высоком уровне процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчетах в

методике тактической подготовки, в отсутствии у определенной части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами, а также в устаревшей программно-нормативной базе, регламентирующей технико-тактическую подготовку юных футболистов в возрастном аспекте.

В современном футболе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной тактикой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенных тактических приемов, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов при массивной защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию.

Это, однако, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке.

Действия современного футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов.



Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему тактической подготовки и создания управляемого с помощью определенной методики процесса обучения.

Как известно, технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Таким образом, технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс.

В последнее время специалистами постоянно подчеркивается, что повышение уровня мастерства отечественных футболистов должно быть связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Известно, что весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ направлен на подготовку квалифицированных футболистов. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов.

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением тактикой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым.

В.В. Лобановский, А.И. Шамардин и С.М. Яровой отмечают, что при сопоставлении показателей точности ТТД (технико-тактической деятельности) юных футболистов и игроков, выступающих за профессиональные команды, видна отрицательная преемственность: приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости.

Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрасте.

Успешность подготовки в теории и методике спортивной тренировки связывают со своевременным (адекватным возрасту) и даже перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений уже на начальных этапах подготовки. При этом в качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяют оптимальную последовательность освоения отдельных тактических приемов.

### **3.3. Теоретическая подготовка футболистов как составляющая педагогического процесса**

Поскольку теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных футболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе подготовки, то необходимо проводить неформальные отношения со стороны тренера, со стороны футболистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

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

Беседа - форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это могут делать сообща - всей учебной группой (командой).

Лекции необходимо читать учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях систематически излагать теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных футболистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Семинары проводить, как правило, в группах спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки.

На семинарах важно создавать благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для применения в практике полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных футболистов.

Футболистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике футбола и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путем самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Зачеты по теоретической подготовке проводить в виде индивидуальных устных ответов юных футболистов, в виде зачетных контрольных работ,

рефератов и т.п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

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

Всем футболистам учебной группы (команды) заранее сообщают темы предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости давать индивидуальные задания.

Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и киносъемки и видеозаписей.

Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все футболисты учебной группы, команды.

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

### **Практические рекомендации**

Результаты дипломной работы могут быть использованы тренерами МБУ ДО «Шебалинской ДЮСШ» при подготовке футболистов средней группы.

## Заключение

В недалеком прошлом уровень физической подготовленности советских футболистов был одним из самых высоких в мире.

Преимущество объяснялось объемными нагрузками. Теория периодизации нагрузок и теория физической подготовки были лучшими.

Основанные на этих обобщающих теориях футбольные книги были самыми передовыми в мире. Практика физической подготовки тех времен значительно превосходила все то, что было на западе.

Круглогодичная и напряженная тренировка положительно сказывалась на уровне и структуре физической подготовленности футболистов. Специалисты отметили, что быстрее стали прибавлять в этом компоненте футбольного мастерства зарубежные футболисты. Стали использоваться достижения советской теории и практики подготовки футболистов. У тренера есть возможность выбрать из множества книг по физической подготовке ту, в которой изложены привлекательные для него методы и средства развития физических качеств.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым. Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника.

Скоростная техника станет основным факторы решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и

принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Таким образом, можно сказать, что теоретическая подготовка футболистов является составной частью тренировочного процесса и служит основой для совершенствования мастерства.

Содержание теоретической подготовки должно быть достаточно широким. В программу занятий должны быть включены вопросы, отражающие современное состояние футбола в стране и в мире, перспективы его развития, разработку норм поведения в обществе. В области футбола теоретическая подготовка должна включать анализ техники и тактики игры, методику их совершенствования, планирование тренировок и физических нагрузок, периодизацию тренировки.

В программу занятий должны быть включены вопросы режима футболиста, врачебного и педагогического контроля, самоконтроля и профилактики травматизма. Систематические занятия по тактике проводятся в виде специальных занятий и установок на игры и разборов прошедших игр, просмотров записей игр.

Для проведения занятий приглашаются высококвалифицированные специалисты по теории и методике тренировки, спортивной медицине, физиологии, психологии. Теоретические занятия в области футбола проводятся тренером команды. В программу теоретических занятий рекомендуется включать выступления с сообщениями отдельных футболистов и проводить семинарские занятия по актуальным проблемам теории, методики и тактики игры.

В ходе теоретических занятий необходимо у игроков развивать мыслительные способности. Необходимо целенаправленно планировать и



осуществлять меры по интеллектуальному воспитанию, так как чем выше интеллект одаренного футболиста, тем выше его спортивные результаты.

Теоретическая подготовка должна проводиться на протяжении всего тренировочного цикла (года).

## Список использованной литературы

1. *Арестов, Ю.М.* Подготовка футболистов высших разрядов: учеб. пособие для слушателей ВШТ ГЦОЛИФК [Текст] / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., 1999. – 127 с.
2. *Булкин, В.А.* Теоритические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений [Текст] / В. А. Булкин // Тенденции развития спорта высших достижений. – М., 2001. – С. 57 – 62.
3. *Годик, М.А.* Контроль в процессе спортивной тренировки. Подготовка футболиста [Текст] / под общ. ред. В. И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 18 – 29.
4. *Годик, М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.
5. *Голденко, Г. А.* Оперативный контроль и оценка соревновательной деятельности футболистов: метод. Рекомендации [Текст] / Г.А. Голденко. – М., 2002. – 16 с.
6. *Гриндлер, К.* Техническая и тактическая подготовка футболистов: пер. с нем [Текст] / К.Гриндлер, Х.Пальке, Х.Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -252 с.
7. *Дьячков, В. М.* Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 40 с.
8. *Запорожанов, В. А.* Контроль в спортивной тренировке [Текст] / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 2000. – 144 с.
9. *Зациорский, В. М.* Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте [Текст] / В. М. Зациорский, В. А Запорожанов, И. А. Тер – Аванесян // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 4. – С. 39 – 42.

10. *Зациорский, В. М.* Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 152 с.
11. *Иванов, В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов [Текст] / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
12. *Качалин, Г.Д.* Графический анализ игры [Текст] / Г.Д. Качалин // Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - № 3. – С. 67.
13. *Кузнецов, В. В.* Научные основы создания моделей сильнейших спортсменов [Текст] / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н, Шустин // Проблемы современной подготовки высококвалифицированных спортсменов. - М.: ВНИИФК, 1995. – 24 – 26.
14. *Лалаков, Г.С.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. Монография [Текст] / Издательство «Физическая культура» Москва, 2007, С. 8.
15. *Матвеев, А.П.* Проблемы периодизации спортивной тренировки / А.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 247 с.
16. *Матвеев, А.П.* Теория и методика физического воспитания: учеб. для институтов физ. культуры : в 2-т. [Текст] / под ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд. исправ. И доп. – Т.1 – М., 1976. – 304
17. *Мельников, В. Г.* Медицинская кибернетика [Текст] / В. Г. Мельников. – Киев. : Вища шк., 1998. – 240 с.
18. *Морозов, Ю. А.* Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира [Текст] / под общ. ред. В. И. Козловского, Ю. А. Морозова, К. И. Бескова // Подготовка футболистов. – М., 1977. – С. 134 – 155.
19. *Невмянов, А. М.* Некоторые показатели, определяющие успешность соревновательной деятельности юных футболистов и методы их регистрации [Текст] / А.М. Невмянов, В. Г. Макаренко, В.М. Шищенко // Научно –

методические основы подготовки резервов в спортивных играх. – М., 1981. - С. 65 – 70.

20. *Озолин, Н.Г.* Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. – М. – Физкультура и спорт, 2006. – 479 с.

21. *Пагиев, В. П.* Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов: автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / В. П. Пагиев. – М., 1977. – 25 с.

22. *Платонов, В.Н.* Состояние и перспективы оптимизации построения тренировочного процесса в течение года [Текст] / В. Н. Платонов // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. – М., 1996. – С. 4 – 22.

23. *Савин, С.А.* Повышение спортивной работоспособности у футболистов. Организация и планирование тренировочного процесса в командах мастеров : автореф. дис... канд. пед. наук [Текст] / С.А. Савин. – М., 1993. - № 7. – 28 с.

24. *Седов, Ю. С.* Игровая активность в объективных оценках [Текст] / Ю. С. Седов, А.М. Невмянов // Футбол – хоккей. – 2005. - № 23. – С. 6 – 7.

25. *Седов, Ю.С.* Характеристика игровых действий европейских команд [Текст] / Ю. С. Седов // Футбол: ежегодник. – М., 1998. – С. 14 – 22.

26. *Симонян, Н.П.* Футбол – только ли игра? [Текст] / Н.П. Симонян. –М.: Мол.гвардия,1989. -287 с. –(Спорт и личность).

27. *Скоморохов, Е. В.* Организация научно – методического обеспечения футболистов команд мастеров : метод. рекомендации [Текст] / Е.В. Скоморохов, С.Ю. Тюленьков, О.И. Уланов. – М., 1986. – 30с.

28. Современная система спортивной подготовки [Текст] / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б.Н Шустина. – М.: СААМ. - 1998. – 448 с.

29. *Сучилин, А.А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола [Текст] / А.А. Сучилин. – Волгоград: ВГАФК, 1997. – 130 с.
30. *Тюленьков, С.Ю.* Кровообращение в конечностях и состояние кислотно – щелочного равновесия крови у футболистов разного возраста: автореф. дис... канд. биолог. наук [Текст] / С.Ю. Тюленьков. – Тарту, 1998. – 25 с.
31. *Фарфель, В.С.* Дискуссия о критериях тренированности [Текст] // Теория и практика физкультуры. - 1996, № 1. - С. 3-9.
32. *Фарфель, В.С.* Физиология спорта [Текст]. - М.: Физкультура и Спорт, 2000.- 454 с.
33. *Фомин Н.А.,* Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 2002. - 245с.
34. *Шкреба, В.А.* Методика этапного планирования подготовки в соревновательном периоде высококвалифицированных футболистов : автореф. дис... канд.пед.наук [Текст] / В.А Шкреба – М., 1993. – 23 с.
35. *Шустин, Б.Н.* Моделирование в спорте высших достижений [Текст] / Б.Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – 104 с.
36. *Яружный, Н.В.* Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: автореф. дис. д-ра пед. наук [Текст] / Н.В. Яружный. – М., 1993. - 46 с.

## Приложение

### Технико-тактическая подготовка

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.

Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.

Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.

Техническая подготовка.

Без мяча

Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета - мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом.

Кувырки вперед и назад с мячом в руках.

Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыжок вверх и поймать мяч.

Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.

Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.

Подбросить мяч руками вперед - вверх, кувырок вперед (на траве, мате), встать и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.

С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

С партнером в 3 шагах друг от друга и жонглирование мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направить мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.

Игровые упражнения: а) с набивным мячом руками - «мяч в кругу с одним водящим»; б) игра типа «день и ночь» на внимание, реакцию и рывок с места из различных положений.