

рациональная СИСТЕМА  
многолетней подготовки  
**ФУТБОЛИСТОВ**

К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В. В. Николаенко

М О Н О Г Р А Ф И Я



Киев • 2014

УДК 796.332–053.7  
ББК 75.578.15я73  
Н63

Рекомендовано к печати ученым советом  
Национального университета физического воспитания и спорта Украины  
Протокол № 3 от 23 октября 2014 г.

**Рецензенты:**

*Лисенчук Г. А.* — доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

*Шкробтий Ю. М.* — доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

*Худoley О. Н.* — доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Харьковский национальный педагогический университет им. Г. С. Сковороды

**Николаенко В. В.**

Н63 Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография / В. В. Николаенко. — К., 2014. — 336 с. — Библиогр. : с. 252–295. : ил.

ISBN

В монографии представлены материалы, раскрывающие особенности построения системы многолетней подготовки юных футболистов, обоснована концепция, отражены цели, задачи и содержательная составляющая учебно-тренировочного процесса, предложены пути совершенствования системы проведения детских соревнований и повышения уровня технико-тактического мастерства, расширены теоретико-методические положения индивидуализации и комплексного контроля, а также компетентности и педагогического мастерства тренера.

Для научных работников, тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов спортивных высших учебных заведений.

У монографії подано матеріали, що розкривають особливості побудови системи багаторічної підготовки юних футболістів, обґрунтовано концепцію, відображено цілі, завдання і змістовний складник навчально-тренувального процесу, запропоновано шляхи вдосконалення системи проведення дитячих змагань і підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, розширено теоретико-методичні положення індивідуалізації та комплексного контролю, а також компетентності та педагогічної майстерності тренера.

Для науковців, тренерів, викладачів, аспірантів та студентів спортивних вищих навчальних закладів.

УДК 796.332–053.7  
ББК 75.578.15я73

ISBN

© В. В. Николаенко, 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ</b> .....	6
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
<b>Раздел 1</b>	
<b>НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b> .....	11
Современные подходы к разработке проблемы рационального построения системы многолетней подготовки .....	11
Формирование теоретико-методических основ процесса многолетнего совершенствования .....	17
Продолжительность и особенности многолетней тренировочной и соревновательной деятельности .....	17
Возрастные ориентиры многолетней подготовки .....	19
Периодизация многолетней подготовки .....	20
Стадия подготовки к спорту высших достижений .....	23
Стадия выхода на уровень высших достижений .....	26
Нацеленность соревнований на этапах многолетнего совершенствования .	29
Реализация принципов и закономерностей в системе многолетней подготовки .....	31
Направленность подготовки к высшим достижениям .....	31
Формирование адаптационных процессов к факторам тренировочного воздействия .....	32
Установка на становление разных сторон спортивного мастерства .....	37
Индивидуализация подготовки юных спортсменов .....	40
Единство и взаимосвязь соревновательной и тренировочной деятельности .....	43
Взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма .....	44
Контроль и моделирование в системе многолетней подготовки .....	49
Комплексный контроль в системе многолетней подготовки .....	49
Методология разработки и использования модельных характеристик ...	53

## Раздел 2

### **ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МНОГО-ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ** . . . . . 58

Особенности построения систем многолетней подготовки футболистов в зарубежных странах . . . . .	59
Зарубежный опыт организации тренировочного процесса в детско-юношеском футболе . . . . .	69
Соревновательная практика в зарубежном детско-юношеском футболе . . .	73

## Раздел 3

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА В УКРАИНЕ** . . . . . 79

Общая характеристика организации многолетней подготовки футболистов . . . . .	81
Организационно-методические аспекты учебно-тренировочного процесса . . . . .	87
Система детско-юношеских соревнований . . . . .	91
Взаимодействие тренера и футболистов в процессе обучения и тренировки . . . . .	94

## Раздел 4

### **КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УКРАИНЕ** . . . . . 98

Основные положения концепции совершенствования многолетней подготовки . . . . .	98
Закономерности формирования спортивного мастерства . . . . .	103
Организационно-методические аспекты совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности . . . . .	110
Тренерский подход в системе многолетней подготовки . . . . .	112

## Раздел 5

### **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** . . . . . 121

Обоснование структуры и содержания многолетней подготовки . . . . .	121
Периодизация годичной подготовки на различных этапах спортивного совершенствования . . . . .	130
Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки . . . . .	132
Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах предварительной базовой подготовки . . . . .	138

Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах специализированной базовой подготовки .....	145
Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах подготовки к высшим достижениям .....	153
Особенности построения тренировочных микроциклов .....	156
Стратегия соревновательной практики в многолетней подготовке .....	159
Особенности построение межигровых циклов .....	163

## **Раздел 6**

<b>ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....</b>	<b>170</b>
Технология подготовки к высшим достижениям .....	170
Интегральная подготовка .....	171
Техническая и тактическая подготовка .....	178
Обучение техническим (техничко-тактическим) действиям .....	178
Психологическая составляющая тактической деятельности .....	184
Обучение тактическим действиям .....	185
Рациональное построение процесса формирования техничко-тактического мастерства .....	194
Здоровьесберегающая направленность физической подготовки .....	199
Индивидуально-дифференцированный подход к учебно-тренировочному процессу .....	203
Комплексный контроль в процессе многолетней подготовки .....	209
Педагогический контроль .....	210
Контроль физической подготовленности .....	210
Контроль спортивного мастерства .....	213
Медико-биологический контроль .....	215
Индивидуализация учебно-тренировочного процесса на основе учета особенностей развития детского организма .....	216
Психологический контроль .....	221
Контроль и самоконтроль в процессе спортивной деятельности .....	224
Профессиональные компетенции тренера и управление детским коллективом .....	228

## **Раздел 7**

<b>ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ О ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....</b>	<b>237</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>246</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>252</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>296</b>

# ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

---

ВР	— вариант развития
ВСДР	— время сложной двигательной реакции
ДЮСШ	— детско-юношеская спортивная школа
ДЮФК	— детско-юношеский футбольный клуб
ДЮФЛУ	— детско-юношеская футбольная лига Украины
ИР	— интенсивность роста
МС	— мастер спорта
МСМК	— мастер спорта международного класса
ОДА	— опорно-двигательный аппарат
ОФП	— общая физическая подготовка
ПФК	— профессиональный футбольный клуб
РФФ	— региональная федерация футбола
СД	— соревновательная деятельность
СДЮШОР	— специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва
СТ	— соматический тип
СФП	— специальная физическая подготовка
УОР	— училище олимпийского резерва
УТЗ	— учебно-тренировочное занятие
УФК	— училище физической культуры
ФР	— физическое развитие
ФФУ	— Федерация футбола Украины
ЦНС	— центральная нервная система
ЧСС	— частота сердечных сокращений, уд·мин <sup>-1</sup>
DFB	— Немецкий футбольный союз
FA	— Английская футбольная ассоциация
FFF	— Федерация футбола Франции
RSFF	— Королевская футбольная федерация Испании
$\dot{V}O_2\max$	— максимальное потребление кислорода, л·мин <sup>-1</sup>

# ВВЕДЕНИЕ

---

В настоящее время в украинском футболе происходят всесторонние изменения, обусловленные как процессом становления профессиональных основ его развития, так и коренными трансформациями социальной среды. В таких условиях отечественным футбольным клубам приходится решать комплекс сложных задач, касающихся всех сторон их деятельности. Одной из наиболее приоритетных среди них является задача комплектования команд игроками высокой квалификации. От ее решения зависит эффективность учебно-тренировочной и результативность соревновательной деятельности клубов.

Формируя кадровую политику, украинским клубам следует не только преследовать свои прагматические цели, но и учитывать стратегические интересы всего украинского футбола, имея в виду потребности комплектования состава национальной сборной команды. Это предполагает реализацию подхода к решению данной проблемы, который обеспечивает преобладание в составах команд спортсменов, воспитанных в Украине. Результативность использования такого подхода подтверждена зарубежной практикой, в частности практикой немецкого футбола. Сборная команда Германии, укомплектованная молодыми игроками — воспитанниками клубов страны, продемонстрировала яркую игру и стала чемпионом мира по футболу в 2014 году.

Таким образом, на передний план в деятельности футбольных клубов, в том числе и украинских, выходит задача развития детско-юношеского и резервного спорта. Подготовка квалифицированных футболистов для спорта высших достижений — длительный, многоаспектный процесс, направленный на воспитание спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового уровня, способных добиваться высоких результатов в международных соревнованиях.

Это предопределяет направления исследований, в которых на протяжении длительного периода анализируют различные аспекты данного процесса в футболе. Среди них: уточнение зависимости обучаемости от уровня развития двигательных качеств [47, 137, 313, 336]; подбор упражнений и методик контроля за освоением технических приемов и развитием двигательных качеств [9, 16, 111, 309]; возрастное нормирование тренировочных нагрузок [149, 182, 197, 270]; пути реализации принципа индивидуализации в обучении и тренировке [105, 150, 281, 388]; обоснование содержания физической и технико-такти-

ческой подготовки [1, 44, 126, 168, 391]; способности эффективного решения тактических задач в зависимости от особенностей развития психических качеств [51, 77, 131, 277]; закономерности планирования учебно-тренировочного процесса [93, 110, 140, 204, 348]; системы управления, отбора и ориентации футболистов на этапах многолетней подготовки [57, 95, 130, 161, 194].

Несмотря на наличие большого объема как теоретического, так и экспериментального материала, сохраняются противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью, отличия в уровне спортивного мастерства между отечественными и зарубежными футболистами, свидетельствующие о различных подходах к формированию эффективной системы многолетней подготовки спортсменов. Эти различия обусловлены целями, задачами, формами организации тренировочного процесса и соревновательной практики, кадровым потенциалом, а также стратегией подготовки футболистов.

Представляется, что наиболее инновационные и прогрессивные моменты накопленного отечественного и зарубежного опыта долговременной подготовки спортсменов заслуживают не только пристального внимания, но и научного обоснования направлений их использования для качественной трансформации системы многолетней подготовки футболистов в Украине.

Решение проблемы формирования рациональной системы многолетней подготовки футболистов для спорта высших достижений возможно на основе теоретического анализа и собственных исследований, что определило такие направления наших исследований:

- провести анализ специальной литературы и охарактеризовать на этой основе подходы к формированию рациональной системы многолетней подготовки к достижению высшего спортивного мастерства в современном футболе;
- осуществить сравнительный анализ систем многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в странах с высоким уровнем развития футбола;
- охарактеризовать систему многолетней подготовки футболистов в Украине, определить уровень развития и эффективность функционирования ее основных компонентов;
- разработать концепцию рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине;
- обосновать теоретическую модель рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине и технологию ее реализации в современных условиях;
- систематизировать научные знания в направлении рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства.

В основу методологии исследований положены диалектико-материалистический метод (метод изучения, раскрытия закономерностей, тенденций

развития и преобразования действительности, использующий основные законы диалектики), научный метод (совокупность основных способов получения новых знаний и методов решения задач) и системный подход, который рассматривает объект (систему) как целостное множество элементов в совокупности отношений и связей между ними.

Исследования базировались на знании общих закономерностей и принципов периодизации (В. Платонов [290, 295, 297]), построения многолетней подготовки (Л. Матвеев [212], Н. Озолин [274], В. Платонов [289, 293, 296]), управления и контроля в спорте (М. Булатова [53], Л. Волков [68], М. Годик [81], В. Запорожанов [120]), медико-биологических основ подготовки спортсменов (В. Бальсевич [30], И. Бахрах [35], В. Сонькин [339], А. Щедрина [411], J. Wilmore, D. Costill [637]), на данных передовой спортивной практики.

Результаты исследований, представленные в данной монографии, получены в предметной области общей теории и методики подготовки юных спортсменов как самостоятельной научной дисциплины и частных теорий — теории контроля и управления, теории построения подготовки, теории подготовки футболистов.

В работе использован системный подход к изучению проблемы многолетней подготовки футболистов для спорта высших достижений, и на этой основе определены пути оптимизации тренировки детей, подростков и юношей, специализирующихся в данном виде спорта. К наиболее существенным научным результатам исследований следует отнести:

- систему знаний, сформированных на основе теоретического анализа и обобщения данных передовой спортивной практики, рассматривающих детско-юношеский футбол, резервный футбол и профессиональный футбол как взаимосвязанный многолетний процесс, направленный на максимальную реализацию индивидуальных возможностей и подготовку квалифицированных футболистов, соответствующих современным требованиям спорта высших достижений;
- базовые положения построения национальных систем многолетней подготовки футболистов в зарубежных странах;
- концептуальные положения, составляющие систему знаний об органичной взаимосвязи многолетнего тренировочного процесса с системой детско-юношеских соревнований как единого целого, в основе которой — эффективность тренировочного процесса, особенно на начальных этапах подготовки юных футболистов, планомерное развитие двигательных качеств и приобретение двигательных навыков, а только потом успешность соревновательной деятельности;
- теоретическую модель рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине.

Показано также, что формирование долгосрочной программы подготовки юных футболистов в Украине необходимо тесно увязать с качественными

преобразованиями трех взаимосвязанных элементов, имеющих определяющее значение для развития отечественного детско-юношеского и резервного футбола: 1) системы подготовки (режим тренировочной деятельности, методика обучения); 2) системы соревнований (режим соревновательной деятельности); 3) системы подготовки тренеров (содержание преподавания);

- технологию реализации теоретической модели рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине в современных условиях, которая предполагает:
  - расширение стадии базовой подготовки с установлением оптимальных возрастных зон этапов многолетней подготовки юных футболистов;
  - установление оптимального режима работы и наполняемости учебных групп в спортивных школах по годам обучения;
  - внедрение поэтапной системы технико-тактической подготовки юных футболистов;
  - существенное уменьшение разнообразия изучаемых технических приемов и исключение из тренировочного процесса технических действий, которые не пригодны для современного скоростного футбола, не сокращая учебного времени на техническую подготовку;
  - внедрение единой программы многолетнего совершенствования; внедрение рациональной системы детско-юношеских соревнований;
  - внедрение единой программы подготовки и повышения квалификации тренеров, обеспечивающей применение современных технологий обучения, реорганизацию системы детских соревнований и, особенно, пересмотр стратегии подготовки и соответственно позиций в системе взаимоотношений «тренер – ученик», а также критериев оценки эффективности работы детского тренера.

Практическая значимость монографии связана с использованием Федерацией футбола Украины результатов исследований в процессе разработки целевой программы развития футбола в Украине, руководства для тренеров по детско-юношескому футболу и учебной программы для спортивных школ по футболу, а также реализацией технологии совершенствования региональными федерациями футбола и футбольными клубами многолетней подготовки квалифицированных спортсменов для профессионального футбола. Разработка и внедрение в практику содержания учебного материала, адаптированного к возрастным особенностям детского организма и требованиям спорта высших достижений, позволяет вооружить тренеров-преподавателей необходимой информацией и на этой основе оптимизировать тренировочный процесс.

Результаты исследований позволили расширить существующие знания в области теории и практики многолетней подготовки юных футболистов и могут быть использованы в общей системе подготовки спортсменов.

# РАЗДЕЛ 1

## **НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**



### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОБЛЕМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Сегодня общим в многочисленных исследованиях отечественных авторов является констатация факта, что подготовка юных спортсменов в игровых видах спорта в Украине не отличается высоким уровнем эффективности [163, 204, 238, 240, 242, 296, 519]. Подтверждением этого являются нестабильные выступления национальных сборных и клубных команд на престижных международных соревнованиях [245].

Специалисты [194, 362] считают, что неудачные выступления команд могут быть обусловлены прежде всего некачественной адаптацией (а в частных случаях и игнорированием) общих теоретико-методических положений к специфическим особенностям игровых дисциплин. В связи с этим, отмечает И. Г. Максименко [204], было выдвинуто предположение о том, что одним из возможных путей оптимизации системы подготовки спортивного резерва является изучение особенностей традиционного построения процесса многолетней тренировки юных игроков с последующим устранением выявленных недостатков.

Многие специалисты [38, 113, 176, 392 и др.] также указывают на существование ряда недостатков в системе подготовки юных спортсменов, которая сложилась в отечественных спортивных играх: частое применение неадекватных возрастным возможностям детей и юношей нагрузок (нагрузок с повышенными объемом и интенсивностью); акцентированное развитие у юных игроков лишь отдельных двигательных качеств; использование в занятиях избыточного количества упражнений, направленных на формирование у детей технического мастерства; неэффективное построение малых, средних и больших циклов тренировок; использование очень насыщенного календаря соревнований и др.

Футбол в этом смысле не является исключением. Национальные сборные команды, а также футбольные клубы Украины не занимают лидирующие позиции в мировом и европейском рейтингах. Так, по состоянию на сентябрь 2014 года национальная сборная занимала в рейтинге ФИФА 24-е место, пропустив вперед сборные команды таких стран, как Коста-Рика, Алжир, Эквадор и др.

Ситуация, на первый взгляд, выглядит парадоксальной. К настоящему времени отечественные тренеры, занимающиеся подготовкой юных футболистов, могут воспользоваться большим количеством научных разработок общетеоретического и прикладного характера по различным аспектам многолетней подготовки спортсменов.

При этом к наиболее глубоко разработанным из них исследователи относят такие, как:

- разнообразные стороны спортивного отбора [42, 69, 95, 109, 271, 329, 411 и др.];
- организационные основы системы подготовки спортсменов [8, 12, 34, 234, 371, 401 и др.];
- модельные характеристики разных сторон подготовленности юных спортсменов [166, 201, 232, 310, 367, 410 и др.];
- методику тренировки с учетом возрастных особенностей [58, 165, 187, 197, 357, 389, 395 и др.];
- содержание врачебно-педагогического контроля [22, 33, 97, 111, 138, 409 и др.].

В то же время практика свидетельствует о том, что огромные накопленные в течение многих десятилетий знания не трансформируются в желаемый результат. Если говорить о современном детско-юношеском и резервном футболе в Украине, то, на наш взгляд, главной причиной такого положения вещей является отсутствие адекватной методологии их осмысления и использования в практике подготовки юных спортсменов [251].

Как отмечает И. Г. Максименко [204], одно из наиболее перспективных направлений в исследуемом пространстве — разработка проблемы обновления структуры и содержательного компонента многолетней подготовки юных спортсменов.

Анализ последних трудов отечественных авторов показал, что сегодня большинство ученых ищут пути поиска методологического инструментария, который позволил бы качественно трансформировать многолетнюю подготовку юных спортсменов. Так, О. А. Шинкарук [408], например, констатирует, что современные проблемы, существующие в практической деятельности, в том числе и в спорте, довольно сложные, и считает наиболее перспективным системный подход к их решению.

Следует отметить, что обращение исследователей молодых государств, в том числе и ученых Украины, к идее использования системного подхода в процессе многолетней подготовки спортсменов не является случайным. В их распоряжении оказались работы, относящиеся к школе советской спортивной науки.

Как известно, к середине 1980-х годов была сформулирована научная концепция многолетней подготовки спортсменов. Ее суть заключалась в рассмотрении подготовки спортивного резерва, от новичка до мастера международного класса, как единого процесса, подчиняющегося определенным закономерностям, как сложной специфической системы со свойственными ей особенностями, имеющей собственные пути развития. Речь идет о системе, управление которой основано на использовании объективных закономерностей становления спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки [27, 54, 68, 115, 222, 286, 369 и др.].

В соответствии с этой концепцией, подготовка спортивного резерва — длительный, многоэтапный процесс, обусловленный комплексом факторов: спецификой спортивной деятельности избранного вида спорта, особенностями биологической и социально-психологической природы человека, закономерностями развития личности в онтогенезе, законами развития определенных двигательных способностей в различные возрастные периоды и еще целым рядом факторов [18, 21, 94, 190, 339, 526, 565 и др.]. При этом с чисто профессиональной точки зрения должны учитываться также потребности данного вида спорта в настоящее время и результаты прогнозирования этих потребностей на ближайшее будущее [9, 52, 177, 278, 557 и др.].

Одним из главных методологических инструментариев реализации упомянутой концепции стал системный анализ, получивший широкое распространение в научных исследованиях Н. И. Пономарева (1975); В. В. Кузнецова, А. А. Новикова (1971, 1973, 1975); Б. Н. Шустина (1975, 1981); Ю. В. Верхошанского (1970, 1975–1990); Л. П. Матвеева (1976, 1991); В. Н. Платонова (1986, 1995) и др.

Обратившись к теории систем, современные авторы делают новые попытки адаптировать ее к потребностям научного анализа процесса многолетней подготовки юных спортсменов. К примеру, О. А. Шинкарук [408] осуществляет классификацию систем по критерию сложности их построения. По мнению автора, именно по этому признаку разделяют системы на простые, сложные

и очень сложные. Простые системы состоят из незначительного количества элементов и легко могут быть описаны, сложные системы характеризуются значительным количеством элементов, включают отдельные подсистемы, но, все же, поддаются описанию. Самые сложные системы включают в себя слишком много подсистем и не могут быть описаны в полном объеме.

В спорте к системе первого типа можно отнести спортивное снаряжение, к системе второго типа — систему проведения соревнований, к системе третьего типа — систему многолетней подготовки спортсменов и систему спорта. Последняя относится к типу так называемых больших систем, для которых характерна иерархичность, наличие нескольких качественных уровней, большого количества объектов, поэтому для ее описания необходимо использовать специальные методы исследований (последовательная декомпозиция, моделирование и др.) [116].

Удачная, на наш взгляд, попытка использования системного подхода с целью формирования научных представлений о таком компоненте системы подготовки спортсменов, как отбор и ориентация, была предпринята О. А. Шинкарук [408]. Результат научных поисков автора представлен в виде системы научных знаний, которая имеет иерархическую структуру (рис. 1.1).



**Рисунок 1.1** — Иерархическая система научных знаний отбора и ориентации подготовки спортсменов в системе многолетней подготовки

Автор резюмирует, что рассмотрение отбора и ориентации спортсменов с позиций системного подхода позволяет сформировать представление об определенной системе знаний в общей системе подготовки спортсменов, исследовать и изучить элементы, которые составляют основу знаний, их взаимосвязи, значимость и место в процессе дифференциации научных знаний по отбору и ориентации.

О необходимости использования системного подхода для более качественного обучения юных футболистов элементам техники и тактики говорят В. В. Суворов [342] и В. З. Ивасев [133]. Системный подход, по их мнению, предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства того или иного технико-тактического действия.

Авторы обращают внимание на ряд важных моментов функционирования системы многолетней подготовки футболистов. В частности, речь идет о необходимости обеспечения обратной связи в системе. Отсутствие обратной связи делает систему подготовки спортсменов на разных этапах слабо управляемой. А это, в свою очередь, отражается на неудовлетворительном зачастую выступлении наших сборных и клубных команд и в отставании наших игроков в индивидуальном техническом мастерстве от лучших зарубежных футболистов.

На малую изученность такой важной проблемы, как противоречия в функционировании отдельных элементов системы многолетней подготовки, в частности несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных спортсменов, указывают К. П. Сахновский [324] и В. В. Суворов [342].

Анализ тренировочной деятельности юных футболистов позволил выявить ряд значимых противоречий: между комплексом теоретических разработок развития скоростных способностей и программно-методическим обеспечением их физической подготовки; между существующими разрозненными подходами решения проблем скоростной подготовки футболистов и необходимостью создания единой целостной системы подготовки; между нормативными основами физической подготовленности футболистов и требованиями различных игровых амплуа [332].

Большинство исследователей [2, 3, 16, 151, 318, 524, 573] сходятся на том, что доминантой системного подхода к построению процесса многолетней подготовки футболистов необходимо признать его индивидуализацию. Педагогическое воздействие необходимо согласовывать с закономерностями развития двигательных способностей и индивидуальными морфофункциональными и психофизиологическими особенностями ребенка, что особенно важно на начальных этапах обучения, поскольку обеспечивают разностороннюю подготовку и гармоничное развитие.

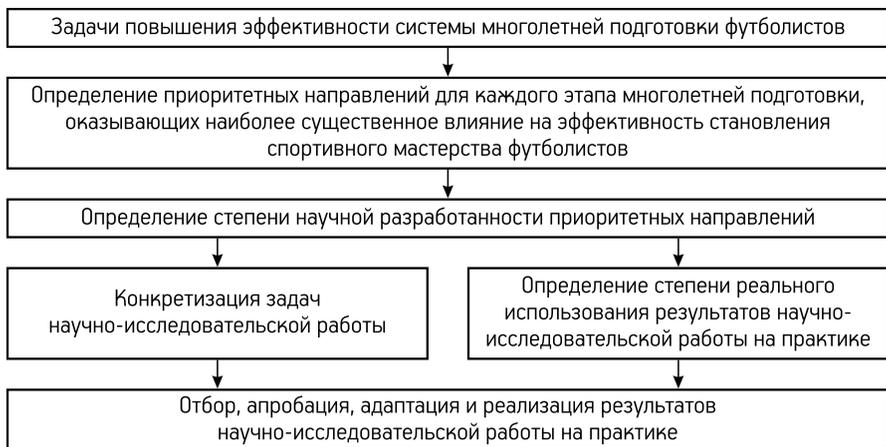
Специалисты в области спорта [154, 272, 386, 428, 507, 508, 527] отмечают, что давно пора пересмотреть традиционные взгляды на тренировочный процесс, когда всем игрокам давались одинаковые по объему и интенсивности нагрузки. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого спортсмена. Кроме того, необходимо обеспечивать формирование приоритетных качеств, определяемых его амплуа (позицией), при учете возможности взаимозаменяемости игроков.

С точки зрения системного подхода, индивидуализация спортивной деятельности представляется как система соответствия педагогических воздействий индивидуальным особенностям возрастного развития занимающихся, отличительная черта которых их относительная системность и устойчивость [155, 233, 292, 485, 551, 621].

Среди системообразующих факторов в индивидуальности наиболее существенными исследователи [96, 108, 150, 179, 191, 192] называют типологические конституциональные особенности и проявления свойств нервной системы. Они связаны с другими подструктурами личности и ее деятельности: статусом, мотивами, способностями, стилем деятельности, направленностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам. Одновременно необходимо отметить многообразие связей с содержанием методики, организацией спортивной деятельности в целом и составляющими ее подсистемами, особенно такими, как система спортивной подготовки и соревновательной деятельности [293, 333, 349, 401, 449].

Поэтому для повышения прогностической значимости рассматриваемых признаков, конечно, недостаточно только располагать детальным знанием всего спектра индивидуальных различий, необходимо изучать взаимодействие всех иерархических уровней индивидуальности в системе деятельности в соответствии с требованиями этой деятельности. Отсюда вытекает, что все практические проблемы оптимизации деятельности человека в обучении, труде, спорте наиболее успешно решаются тогда, когда в качестве субъекта активности рассматривается вся интегральная индивидуальность, а не отдельные ее уровни, когда должным образом учитывается многозначность разноуровневых связей индивидуальных свойств. В. В. Кузнецов [174] считает, что совершенствование системы спортивной подготовки должно базироваться на:

- интенсификации тренировочного процесса;
- индивидуализации на основе выявления резервных возможностей;
- специализации тренировочных средств с учетом дифференцирования ведущих сторон специальной подготовки;
- оптимизации процесса повышения специальной работоспособности и направленного восстановления;



**Рисунок 1.2** — Принципиальная схема методологии обновления структуры и содержания многолетней подготовки футболистов [126]

- управлении тренировочным процессом в рамках биологически обоснованной системы спортивного совершенствования.

Таким образом, одним из наиболее перспективных направлений в этом плане представляется разработка проблемы обновления структуры и содержательного компонента многолетней подготовки юных спортсменов. С философских позиций в современных условиях обновление понимается как комплексный процесс создания, распространения и использования нового практического средства (новшества) для удовлетворения человеческих потребностей, изменяющихся под воздействием развития общества, сущность которого составляет деятельность по поиску и достижению новых результатов, средств и способов их получения, по преодолению рутинных компонентов традиционной деятельности [28, 222]. Методологию этого процесса в спорте можно представить в виде принципиальной схемы, показанной на рисунке 1.2.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **Продолжительность и особенности многолетней тренировочной и соревновательной деятельности**

Современные исследователи [235] сходятся на том, что при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса следует ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены до-

бываются своих высших достижений, и четко знать, сколько лет необходимо тренироваться, чтобы выполнить нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса (табл. 1.1).

В то же время средний возраст выполнения нормативов не целесообразно рассматривать как своего рода константу, которая остается неизменной в течение достаточно длительного периода времени. Обращая внимание на это обстоятельство, ряд ученых [293, 324, 367, 397, 422] указывают на некоторые факторы, которые могут оказывать влияние на снижение возраста выполнения этих нормативов: улучшение условий жизни, оптимизация спортивного режима, дальнейшее совершенствование системы спортивной подготовки и др. При этом нужно обязательно вносить соответствующие коррективы в планируемые возрастные диапазоны демонстрации высоких спортивных результатов.

**Таблица 1.1** — Продолжительность спортивного пути до выполнения нормативов МС и МСМК [235]

Вид спорта	Время выполнения норматива, лет			
	мастера спорта		мастера спорта международного класса	
	женщины	мужчины	женщины	мужчины
Борьба греко-римская	—	10,6	—	13,8
Бокс	—	11,3	—	13,4
Велосипедный спорт: шоссе, трек	8,2	9,4	11,6	12,7
Волейбол	8,8	9,2	13,6	12,4
Гимнастика спортивная	11,4	15,1	13,5	16,7
Гимнастика художественная	12,3	—	14,3	—
Гребля академическая	10,4	10,4	11,2	11,2
Конькобежный спорт (многоборье)	9,4	11,4	12,3	13,7
Легкая атлетика: бег, прыжки	8,7	9,4	10,1	10,6
метания	9,6	10,5	11,8	12,0
Лыжный спорт	9,6	9,7	11,7	11,7
Плавание	9,1	10,8	11,6	12,0
Фигурное катание на льду	11,2	12,2	13,7	15,3
Теннис	10,4	11,3	12,6	13,8
Тяжелая атлетика	—	9,9	—	13,3
Фехтование	10,2	9,7	13,0	14,4
Футбол	10,2	12,2	12,2	14,4

Теория спорта рассматривает многолетнюю подготовку как длительный и круглогодичный процесс, все элементы которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов. Воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла и этапа как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

Общая структура многолетней подготовки, по Л. П. Матвееву [207], разделена на микро-, мезо- и макроциклы тренировки и каждому из них дана объективная характеристика. Микроциклы, по мнению ученого, — это совокупность нескольких тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса; мезоциклы — относительно законченный ряд микроциклов (этап, месяц); макроциклы — совокупность мезоциклов, длительность которых — от полугода (например, подготовительный период) до четырех лет (олимпийский период подготовки). Однако, как утверждает Л. П. Матвеев [208–211], особенности построения многолетней тренировки в макроцикле, требуют серьезных и длительных научных исследований.

Построение подготовки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса и реализовать другие его принципы: непрерывность; единство общей и специальной подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок.

Кроме того, Л. П. Матвеев [212] выделяет еще один временной аспект рационального построения спортивной подготовки — распределение во времени тех ее компонентов, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта отрицательного «переноса» навыков или разнокачественных сдвигов в развитии способностей спортсмена.

## **Возрастные ориентиры многолетней подготовки**

Рациональное построение многолетней подготовки в том или ином виде спорта или его конкретной дисциплине обусловлено многими факторами, но прежде всего структурой соревновательной деятельности и подготовленности, закономерностями становления различных его сторон и формирования долговременной адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, содержанием и построением процесса подготовки, а также индивидуальными особенностями спортсмена [289, 324, 559, 620]. Эти факторы определяют такие ее узловые компоненты, как возраст, благоприятный для начала занятий спортом и достижения наибольших успехов, общую продолжительность многолетней спортивной подготовки и ее отдельных этапов, возрастную динамику становления спортивного мастерства [283, 289, 297].

Самый благоприятный возраст для начала занятий спортом применительно к разным видам спорта определяли многие авторы [115, 126, 134, 182, 281, 303, 305]. В результате проведенных исследований они нашли ряд подходов к решению данной задачи. Первый из них основан на предложении считать благоприятным для начала занятий возраст, в котором приступили к занятиям большинство сильнейших атлетов в данном виде спорта [284]. Распространенным среди специалистов стало также мнение о том, что лучше несколько позже привлечь ребенка к занятиям спортом, чем делать это в спешке [54]. Имеет также место скептическое отношение к «директивному», рекомендованному в программах для спортивных школ возрасту начала занятий, во многих случаях более низкому по сравнению с тем возрастом, в котором их начали сильнейшие спортсмены [66].

Как отмечает В. Г. Никитушкин [235], достижения спортсменов, планирующих свои наилучшие спортивные результаты в оптимальном возрастном периоде, как правило, являются высокими и стабильными. Многочисленные примеры свидетельствуют о непродолжительном спортивном долголетии детей, подростков и юношей, совершивших быстрый «взлет» к относительно высоким спортивным результатам в раннем возрасте на основе преждевременной углубленной специализации.

В футболе, согласно нормативным документам, начальную подготовку юные спортсмены должны начинать с шести – семи лет [378–381, 383].

Вместе с тем, по мнению Н. А. Фомина и Ю. Н. Вавилова [376], имеющая место тенденция к «омолаживанию» начала занятий игроков в футбол не может быть оправдана, так как первые большие успехи приходят в возрасте 20–21 года. Поэтому зачисление юных футболистов в спортивные школы нужно делать с десяти – одиннадцати лет.

Другие авторы акцентируют внимание на национальных особенностях, определяющих возраст включения детей в начальный этап спортивной подготовки в футболе [321, 334, 434, 436, 450, 475, 482, 506, 538]. Для таких стран, как Аргентина, Германия, Франция, Англия, Бразилия и США такой возраст составляет пять–шесть лет. В то же время в Италии и Японии дети начинают заниматься футболом в шесть – семь лет, а в Испании, Греции и Болгарии — семь – восемь. И. Г. Максименко [204] приводит примеры, свидетельствующие о том, что в отдельных странах к занятиям футболом привлекают даже четырехлетних и пятилетних детей.

## **Периодизация многолетней подготовки**

Анализируя процесс многолетней подготовки спортсменов, J. Weineck [633] обращает особое внимание на составляющих звеньях тренировочного процесса, т. е. соотношение и последовательность периодов (этапов)

подготовки в ее циклической структуре. При этом в рамках больших циклов, например, подготовительный период строится таким образом, что обеспечивается переход от создания и оптимизации предпосылок целевых достижений к непосредственной реализации достигнутых возможностей спортсмена. Это свидетельствует о том, что при построении подготовки спортсменов необходимо не только учитывать соотношение видов спортивной подготовки, но и их планирование в циклической структуре тренировочного процесса.

Данные многочисленных исследований системы многолетнего совершенствования и тренировочного процесса свидетельствуют о том, что подготовка спортсменов должна строиться с учетом преемственности и последовательности решения специфических задач и методической направленности каждого конкретного годичного цикла с тем, чтобы содействовать оптимальному подведению спортсменов к главным соревнованиям [554, 636]. Исследования показывают, что очень часто, уделяя большое внимание организационным вопросам, многие специалисты упускают из виду важнейшие педагогические аспекты стратегии и методики долгосрочной подготовки [488, 584, 620, 638, 641].

Среди проведенных исследований заметное место занимает теория и методология спортивной тренировки и периодизации многолетней подготовки, предложенная Ю. В. Верхошанским [64], который считает, что теория спортивной тренировки, а также обоснованная и разработанная Л. П. Матвеевым [207] периодизация утратили теоретическую и практическую значимость.

Так, Л. П. Матвеев [207–210, 212] на основе эмпирических данных, полученных при подготовке спортсменов в разных видах спорта (плавание, тяжелая атлетика и легкая атлетика), весь процесс многолетних спортивных занятий рассматривает как три стадии: базовой подготовки, максимальной реализации спортивных возможностей, а также завершающей подготовки (стадия спортивного долголетия). В пределах каждой стадии автор выделяет ряд этапов (табл. 1.2).

**Таблица 1.2** — Примерная длительность крупных этапов многолетней спортивной деятельности [212]

Стадия	Этап	Длительность, лет
Базовая подготовка	I. Начальный базово-подготовительный (этап приобщения к спорту, первичной спортивной ориентации, общей базовой подготовки)	1–3
	II. Основной базово-подготовительный (этап уточнения и начала углубленной спортивной специализации, специализированной базовой подготовки)	2–3

Стадия	Этап	Длительность, лет
Максимально-реализационная подготовка (максимальной реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей)	III. Предкульминационный (этап развертывания углубленной спортивной специализации с возможно полной активизацией спортивной деятельности; у одаренных спортсменов — это этап перехода к спортивной профессионализации)	2–4
	IV. Кульминационный (этап наиболее активной спортивной деятельности, сопряженной с индивидуально-максимальными достижениями)	4–5
Завершающая подготовка (спортивного долголетия)	V. Стабилизационный (этап поддержания достигнутого уровня спортивной результативности)	4–6
	VI. Переходно-общекондиционный (этап переключения на физкультурно-спортивную деятельность типа кондиционной тренировки)	Без определенных временных границ

В литературе можно встретить и другие варианты периодизации многолетнего спортивного совершенствования [64, 187, 422, 431, 441, 504, 544].

Многолетний тренировочный процесс в футболе Г. В. Монаков [217], на пример, разбивает на ряд последовательных этапов:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

Характеризуя приведенные этапы подготовки, автор отмечает, что на первом этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых двигательных качеств.

На втором и третьем этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачей четвертого этапа является обеспечение физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков — совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре.

Возрастные границы этапов многолетней тренировки футболистов С. В. Дыгин [110] определяет следующим образом:

1. Начальная подготовка — 8–12 лет;
2. Начальная специализация — 13–14 лет;

3. Углубленная подготовка — 15–16 лет;
4. Спортивное совершенствование — 17–18 лет.

В то же время автор отмечает, что классификация этапов несколько условна и необходима, чтобы более четко увидеть разницу в планировании на разных этапах подготовки. Такой дифференцированный подход позволит определить принципиальную разницу в поэтапном и годовом периодах подготовки. И самое главное — стратегически правильно сориентироваться в многолетнем процессе совершенствования.

Такой практический подход в футболе всецело соответствует ключевым положениям общей теории подготовки спортсменов. Как отмечает В. Н. Платонов [297], в современной многолетней подготовке четко просматриваются две принципиально разные части или стадии. В одной из них осуществляется планомерная многолетняя подготовка спортсменов от начала занятий спортом до достижения наивысших результатов в соответствии с уже всесторонне обоснованной системой знаний в области ее периодизации. Все содержание подготовки в этой части может и должно быть подчинено созданию условий для полной реализации задатков и способностей спортсменов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне, устранению причин, способных нарушить закономерный ход этого процесса.

Совсем иная ситуация складывается со спортсменами, вышедшими на уровень высших достижений, достигшими успеха на международной спортивной арене. У этих спортсменов на первый план выходит уже не планомерная подготовка к демонстрации наивысших результатов, а эксплуатация достигнутого уровня спортивного мастерства в многочисленных соревнованиях. В этом заинтересованы спортивные федерации, проводящие соревнования, и организации, в которых готовится спортсмен, его спонсоры, тренеры, да и сам спортсмен. Поэтому вся система многолетней подготовки в этой ее части — поиск компромисса между активной соревновательной деятельностью и эффективной подготовкой к ней.

### *Стадия подготовки к спорту высших достижений*

Как уже отмечалось, стадия подготовки к спорту высших достижений охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших достижений. Критерием эффективности подготовки спортсменов в этой стадии является соблюдение закономерностей становления высшего мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны. Никакие внешние факторы не должны нарушать рационально построенный процесс многолетней подготовки. Здесь, прежде всего, должно быть полностью устранено стремление к достижениям в дет-

ско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм подготовки, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса [297].

Эта стадия многолетней подготовки подразделяется на четыре этапа:

- начальной подготовки;
- предварительной базовой подготовки;
- специализированной базовой подготовки;
- подготовки к высшим достижениям.

Рассматривая этапы многолетней подготовки, необходимо отметить, что начальный этап подготовки юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, умелым использованием материала различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. Основными задачами данного этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике с использованием различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Тренер ориентирует спортсмена на освоение многообразных подготовительных упражнений для создания разносторонней технической базы, не планирует больших физических и психических нагрузок, избегает монотонной работы [6, 170, 274, 417, 459, 460, 528].

На этапе предварительной базовой подготовки основными задачами являются устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков, разностороннее развитие физических возможностей организма, формирование устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию [175, 215, 247, 277, 446, 530, 585]. Техническое совершенствование строится на разнообразном материале избранного вида спорта.

Изучение точек зрения многочисленных авторов, к сожалению, не обеспечивает четких позиций в отношении оптимального содержания технической подготовки на этапах начального обучения футболистов [336, 390, 403]. Ряд авторов, например Г. С. Лалаков, С. В. Курнаков [185] и А. А. Сучилин [348], указывают на необходимость добиваться четкости элементов техники даже от начинающего спортсмена, В. В. Богданец [44] считает обязательным формирование у юных футболистов правильной техники владения мячом уже к 10 годам. Y. Calvin [447] полагает, что начинающий спортсмен должен осваивать двигательные навыки, необходимые прежде всего для футбола. Другие же специалисты в области спорта, и среди них В. Н. Платонов [286], эффективность начальной технической подготовки связывают с формированием «прочного двигательного фундамента», количеством приобретенных, в том числе и далеких от специфики двигательной деятельно-

сти избранного вида спорта, умений и навыков. Разделяя в принципе эту позицию, В. П. Кураш [178], P. Hege, W. Schöllhorn [497], J. Uhlig [612], M. Weber [625], а также автор известной монографии «Обучение двигательным действиям» М. М. Боген [45] предлагают начинающему спортсмену давать установку на освоение основного смысла движений, а не поз, характерных положений и др. F. S. Vargas [618] в этой же связи подчеркивает, что процесс обучения не должен превращаться в «муштру навыков». Отрицают излишнюю регламентацию в процессе начальной технической подготовки и многие ведущие тренеры. Так, например, R. Michels [539] полагает, что такая регламентация может препятствовать формированию интереса к спорту.

На этапе предварительной базовой подготовки исследователи [1, 55, 171, 183, 364, 377, 586] рекомендуют обращать внимание на развитие различных форм проявления быстроты, координационных способностей и гибкости. Из-за высоких темпов естественного прироста физических способностей у детей на этом этапе нельзя планировать большие нагрузки с высокой интенсивностью.

Среди специалистов достигнуто практически полное согласие в том, что на рассматриваемом этапе характер нагрузок должен быть щадящим. Однако при полнейшем в этом отношении единодушии разные специалисты рекомендуют различные параметры тренировочной работы, как «щадящие», так и не совсем, не имея, по-видимому, полного представления о том, какие являются для детей доступными, а какие нет. Так, если В. П. Филин [370], М. А. Годик с соавторами [383], Н. Kormelink, T. Seeverens [512] и P. Marseillou [514] полагают достаточными два – три занятия в неделю по 45–60 мин, то М. С. Полишкис, В. А. Выжгин [382] и В. П. Губа с соавторами [381] настаивают на почти в два раза больших нагрузках. Кроме того, хотя и очевидно, что в начале года нагрузки должны быть существенно меньше, чем к его окончанию, отсутствует ясное представление о благоприятной их динамике.

Исследователи [132, 172, 184, 228, 313, 320, 325] сходятся на том, что этап специализированной базовой подготовки занимает особое место в системе подготовки спортсменов и носит узкоспециализированный характер, где акцент делается на тренировочные программы по совершенствованию двигательных навыков и качеств, определяющих специфику избранного вида спорта.

В подготовке спортсмена на этом этапе основной задачей становится повышение функционального потенциала организма спортсмена без использования большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности, создание предпосылок для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, где ставятся задачи достижения наивысших результатов и высокого уровня спортивного мастерства.

Убедительно доказано, что выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, не соответствующей требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения выдающихся результатов [289].

Как подчеркивает О. А. Шинкарук [408], этап подготовки к высшим достижениям предполагает создание условий для максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов, подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки. У спортсменов возрастает соревновательная практика, и специальная подготовка начинает занимать основное место в тренировочном процессе, планируются максимальные суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы [149, 173, 196, 226, 351, 385, 529]. Продолжительность и особенности подготовки к высшим достижениям во многом зависят от специфических особенностей формирования спортивного мастерства в избранном виде спорта.

### *Стадия выхода на уровень высших достижений*

Стадия выхода спортсмена на уровень высших достижений охватывает период от выхода спортсмена на уровень высших достижений до окончания спортивной карьеры. Основным критерием успешной подготовки в этой стадии выступает интенсивная и успешная соревновательная деятельность, способность спортсмена сочетать участие в большом количестве соревнований с рациональной подготовкой, обеспечить дальнейший рост спортивных результатов, сохранение в течение длительного времени уровня спортивного мастерства и соревновательной результативности [297].

Эта стадия многолетней подготовки подразделяется на четыре этапа:

- максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- сохранения достижений;
- постепенного снижения результатов;
- ухода из спорта высших достижений.

Сложившаяся практика в футболе свидетельствует, что этап подготовки к высшим достижениям для большинства выпускников спортивных школ и детско-юношеских организаций завершается в 17 лет, и талантливой молодежи приходится самостоятельно решать проблему перехода в профессиональный спорт. В связи с этим остановимся на отдельных моментах этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Подготовка спортсменов на этом этапе обоснована в фундаментальных трудах Л. П. Матвеева [207], Н. Г. Озолина [273], В. Н. Платонова [284, 286], в которых теория и методика спортивной подготовки рассматривается в

основном на материале спорта высших достижений. Очевидно, основные пути решения главной задачи этапа, которую отражает само его название, связаны с использованием всего арсенала традиционных и нетрадиционных средств, стимулирующих работоспособность спортсменов, с реализацией всех возможных факторов повышения их подготовленности [212, 293].

Определены основные отличительные черты решающего этапа многолетней подготовки спортсмена: доминирование в его жизни спортивной деятельности, которая на годы, иногда очень долгие, становится профессией; динамичность подготовки, проявляющаяся в «гибком» ее планировании и оперативной коррекции с учетом быстрого обновления знаний в области теории и методики спорта и тенденций его развития — изменений олимпийской программы, правил соревнований и их международного календаря, модернизации спортивных снарядов и др.; выраженная индивидуализация подготовки, в том числе широкое использование альтернативных подходов, смелость тренерских идей при соблюдении основополагающих принципов спортивной подготовки, новаторство и даже риск в поиске уникальных элементов техники, тактических вариантов и др.; целевой подход, при котором прогнозируемый результат в главных соревнованиях и обеспечивающие его характеристики соревновательной деятельности определяют всю стратегию подготовки; индивидуально предельные тренировочные и соревновательные нагрузки; широкое использование «жестких» тренировочных режимов; важная роль в эффективной организации подготовки и др. [28, 155, 212, 296]. И, вероятно, можно говорить о достаточном для успешной практической деятельности знании — этапе максимальной реализации спортсменами индивидуальных возможностей. Вместе с тем многие вопросы остаются невыясненными, и, что самое главное, стремительное развитие спорта выдвигает совершенно новые проблемы. Одна из них связана с осознанием того, что рост достижений, особенно в олимпийских видах спорта, уже нельзя связывать с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и его следует добиваться без попыток увеличить достигнутую оправданного предела направленность спортивной подготовки. Другой, не менее важной, благодаря «полисоревновательному» характеру подготовки спортсменов высокого класса, точки зрения о необходимости ревизии принципиальных положений ее построения.

Радикален в этом отношении А. Н. Воробьев [72], убежденный, что в современных условиях утратили свою значимость принципы периодизации тренировочных занятий, основанные на фундаментальных закономерностях формирования долговременной адаптации и столетиями накопленных соответствующих знаниях. Подчеркивая излишнюю стереотипность теории периодизации спортивной тренировки, Ю. В. Верхошанский [63, 64] также призывает к ее пересмотру, не столько из-за социальных факторов, сколько из-за недостаточного, по его мнению, соответствия современному знанию

биологического характера и, прежде всего, касающемуся именно формирования долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Не отрицая необходимости коррекции некоторых, казалось бы, устоявшихся положений построения тренировки спортсменов высокого класса и поиска компромиссных методических решений, обеспечивающих многократное достижение в течение года высоких результатов в главных соревнованиях, нельзя не видеть, что совершенно недоказательное отрицание подтвержденных мировой практикой фундаментальных положений построения тренировки не сопровождается выдвиганием достаточно обоснованных новых [290, 295].

Проблемой является и то, что довольно сложно определить пути дальнейшего совершенствования подготовки спортсменов высокого класса в существующих популярных видах спорта, в особенности в спортивных играх, в частности в футболе, и циклических дисциплинах легкой атлетики, плавании и др. Неоднократно отмечалось [29, 292], что возможности основных еще в недавнем прошлом направлений совершенствования подготовки — повышения объема и интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики, оптимизации различных структурных образований тренировки и изыскания все более эффективных средств и методов всестороннего совершенствования подготовленности спортсменов и вариантов их соотношения и сочетания, уже в значительной мере исчерпаны, а поиск новых путей предполагает обобщение опыта подготовки многих спортсменов международного класса.

Сегодня специалисты [156, 292, 293, 408] считают, что подготовка на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Они объясняют это тем, что накопленный тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее действенные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что даст возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и за счет этого поддержать уровень спортивных достижений.

Кроме того, не менее важной проблемой при подготовке футболистов на данном этапе многие ученые [23, 57, 161, 164, 165, 193, 402] считают адаптированность к применявшимся ранее средствам тренировочного воздействия, что требует поиска новых вариантов планирования тренировочного процесса, методов и средств, при помощи которых удастся добиться поддержания спортивного результата на прежнем уровне.

Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим. Во-первых, большой стаж подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне раскрыть присущие ему особенности, сильные и слабые стороны, выявить наиболее эффектив-

ные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки. Это даст возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и за счет этого поддерживать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное снижение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и высоким уровнем нагрузок на предыдущих этапах многолетней тренировки, а нередко и последствиями травм, не только не позволяет увеличивать нагрузки, но и затрудняет удержание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать действие указанных отрицательных факторов [82, 139, 198, 304, 405, 406].

Таким образом, анализ литературных источников по проблемам многолетней подготовки показал, что на протяжении нескольких десятилетий система многолетней подготовки совершенствуется, а это, в свою очередь, свидетельствует о динамичности подготовки и необходимости дальнейшего исследования ее элементов. Одним из таких элементов, входящих в управление многолетней подготовкой, является проблема перехода перспективной молодежи в профессиональные футбольные команды. Понимание того факта, что в процессе подготовки к высшим достижениям и переходе на этап максимальной реализации индивидуальных возможностей большое количество перспективных спортсменов не в состоянии реализовать свои возможности из-за некорректного построения тренировочного процесса, без учета выбора средств и методов, и ориентации их подготовки с учетом предрасположенности к различной работе и индивидуальных особенностей [483, 499, 546, 556, 563, 615].

С одной стороны, необходимо признать, что цель этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей заключается, прежде всего, в проявлении высокого уровня спортивного мастерства и соревновательной результативности спортсменами, где, по сути, ограничено внимание к подготовке ближайшего резерва. С другой стороны, обуславливает расширение возрастных границ этапа подготовки к высшим достижениям до 21 года, с организацией мероприятий по созданию соответствующей системы проведения соревнований и структурных подразделений в клубах и спортивных организациях, подкрепленных разработкой содержательного компонента тренировочного процесса для данной возрастной категории футболистов [250, 252, 253].

### **Нацеленность соревнований на этапах многолетнего совершенствования**

Среди проблем, которые находятся в поле зрения ученых, изучающих процесс многолетней подготовки, важную роль играет соревновательная деятельность начинающих спортсменов.

В течение длительного времени исследователям не удавалось достичь единства взглядов на задачу детских соревнований. Должны ли они выявлять уровень подготовленности, а если должны, то какой: общей, вспомогательной или перспективной для последующего совершенствования начинающего спортсмена, что при видимом сходстве не одно и то же. Должны ли детские соревнования вызывать значительную психическую мобилизацию или их следует проводить в виде игры и доставлять удовольствие всем участникам, независимо от результата. Каким, наконец, должно быть количество соревнований, стартов. Так, Н. А. Фомин и В. П. Филин [375] считают, что участию детей в соревнованиях должны предшествовать два года занятий и поначалу соревноваться они должны не чаще, чем раз в месяц. Ф. А. Иорданская [138] полагает нецелесообразным участие детей в соревнованиях до достижения ими девяти – десяти лет в связи с сильным влиянием соревнований на их нервную систему. Удовольствие от соревнований, как считают J. Carney [453] и H. Wein [629], — важнейший для детей мотив занятий спортом.

Как отмечает В. Н. Платонов [297], в странах с высоким уровнем развития спортивного плавания действует обширная программа соревнований возрастных групп. В США такая программа, созданная еще в середине XX столетия, стала мощным стимулом для развития спортивного плавания, привлечения к занятиям и соревнованиям огромного количества детей, подростков, юношей и девушек. Уже в 1970–1980-х годах соревнованиями возрастных групп были охвачены около 500 тыс. детей, стремящихся к достижению результатов в условиях постоянного соперничества в возрастных группах 10 лет и младше, 11–12, 13–14, 15–16 и 17–18 лет. Именно конкуренция в соревнованиях возрастных групп, регистрация рекордов и публикация списков сильнейших пловцов в каждой из групп, учет достижений пловцов в возрастных группах при сертификации тренеров привели к появлению в США многих выдающихся пловцов, обеспечив этой стране многолетнее лидерство на мировой арене.

По оценке автора, американский опыт с успехом внедрен во многих странах мира. Так, в Венгрии действующая на протяжении ряда лет система возрастных групп позволила подготовить большое количество выдающихся пловцов. В результате в течение нескольких последних десятилетий пловцы этой страны выступают значительно успешнее представителей стран с большим населением и лучшими условиями для занятий плаванием.

Аналогичная система соревнований возрастных групп существовала и в СССР: всесоюзные соревнования для детей «Веселый дельфин», соревнования для подростков, юношей и девушек.

В то же время, по мнению В. Н. Платонова [297], при положительном влиянии на массовость и популярность спортивного плавания в системе соревнований возрастных групп присутствовал очень серьезный недостаток.

Стремление к победам и рекордам стимулировало тренеров, детей и их родителей к ранней узкой специализации и форсированной подготовке детей и подростков к соревнованиям в соответствующих возрастных группах. В итоге это приводило к тому, что подавляющее большинство пловцов, добившихся высоких результатов в возрастных группах, утрачивали перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и оставляли спорт, не выдерживая конкуренции с планомерно готовившимися пловцами.

В этом отношении проведение Юношеских Олимпийских игр, в случае форсированной подготовки к ним, связано с тем же риском нарушения важнейших закономерностей и принципов, лежащих в основе периодизации спортивной тренировки, ограничением возможности спортсменов в полной мере реализовать природные задатки. Вместе с тем участие в Юношеских Олимпийских играх должно естественно вливаться в тренировочный процесс. Эти соревнования должны являться лишь одним из многих средств многолетней подготовки к достижению наивысших результатов на основе максимально полной реализации природных задатков в возрасте, позволяющем в полной мере проявлять способности к достижению вершин спортивного мастерства [298].

Данную научную позицию поддерживают и другие авторы. Так, В. П. Филин [369] считает необходимым достигнуть достаточной ясности в отношении допустимой соревновательной практики. Он отрицательно оценивает широкую соревновательную практику юных спортсменов и особо подчеркивает важность ее ограничения для подростков с повышенной возбудимостью нервной системы, но не уточняет, какая же именно допустима. Между тем, многим выдающимся спортсменам не помешала широкая, даже в начале спортивного пути, соревновательная практика. Вероятно, доступное юным спортсменам количество соревнований обусловлено их программой и целевой направленностью. Ведь вполне понятно, сколь разное воздействие на подростка и прежде всего его уязвимую психическую сферу оказывают соревнования, организованные так, чтобы доставить радость всем участникам, и соревнования с установкой на неременное достижение успеха.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ И ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Направленность подготовки к высшим достижениям**

В качестве основополагающих положений существующих норм при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

- установка на принцип соразмерности в развитии основных двигательных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Аргументируем эти положения фактическими данными.

Первое положение — рационализация системы педагогического контроля юных спортсменов в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства. Если ранее при установлении каких-либо контрольных показателей учитывались преимущественно возрастные закономерности развития, в частности двигательных качеств, то при новом подходе вносятся существенные коррективы. В этом случае учитываются прежде всего запросы, которым должна соответствовать подготовленность юных спортсменов на отдельных этапах многолетней тренировки для достижения рекордных показателей в основных составах сборных команд страны. Именно эти требования становятся главными при определении промежуточных значений основных показателей сторон мастерства юных спортсменов, выступающих как контрольно-эталонные ориентиры на различных этапах многолетней подготовки [231, 235, 312].

Общеизвестно, что самой важной из приоритетных задач многолетней тренировки является подготовка спортсменов высокого класса. Эта задача в определенной мере обусловлена существованием одного из специфических принципов спортивной подготовки — принципа направленности на высшие достижения [222, 293].

Поэтому для специалистов [207, 289, 372] особое значение имеют формирование четкого представления о том, какие составные присущи спортсменам высокой квалификации и какие факторы обеспечивают проявление высокого спортивного мастерства в отдельных видах спорта.

Учитывая сказанное, можно утверждать, что одним из путей оптимизации процесса многолетней подготовки резерва на современном этапе развития футбола являются выявление и учет тех факторов, которые обеспечивают формирование необходимого уровня мастерства у игроков высокого класса. Установлено, что исследованию указанных выше факторов в футболе посвящено много работ [81, 126, 161, 193, 341, 348, 362 и др.], но анализ материалов этих исследований свидетельствует о разнохарактерности и неоднозначности полученных результатов.

### **Формирование адаптационных процессов к факторам тренировочного воздействия**

На современном этапе развития спорта одной из актуальнейших проблем является проблема оптимизации планирования нагрузок в макроцикле подготовки.

В то же время обязательным требованием современной системы спортивной тренировки является необходимость рационального усовершенствования всех сторон подготовленности (физической, технической и др.) с учетом закономерностей становления основных компонентов эффективной соревновательной деятельности [147, 222, 324].

Совершенствуя физическую подготовленность футболистов, следует придерживаться требований таких принципиальных установок, как соразмерность развития основных двигательных качеств, целевая направленность на высшее спортивное мастерство и перспективное опережение в формировании технического мастерства [80].

Специалистами [139, 193, 362] неоднократно подчеркивалось, что в возрастном плане овладение рациональной техникой избранного вида спорта является залогом успеха в подготовке спортсмена высокого класса.

Одним из основных факторов, которые повышают эффективность обучения технике в футболе, является оптимальная последовательность освоения отдельных технических действий.

Как известно, достижение нужного уровня развития основных двигательных качеств и технико-тактического мастерства возможно лишь при условии эффективного планирования, использования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

В теории спортивной тренировки нагрузку принято классифицировать по величине, направленности, характеру, координационной сложности, психической напряженности, принципу соответствия соревновательной деятельности, принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. При этом величина, направленность и характер физических нагрузок обуславливают интенсивность и направленность адаптационных процессов, которые происходят в организме занимающихся вследствие тренировочных влияний [212, 289, 372, 565, 637]. По величине различают малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные) нагрузки [293]. Известной является и другая классификация нагрузок по величине, предложенная В. П. Филиным и В. Э. Нагорным [368]. В соответствии с этой классификацией, все нагрузки принято разделять на малые, средние и большие.

По направленности выделяют следующие виды нагрузок: а) влияющие на совершенствование отдельных двигательных умений и навыков или двигательных качеств (на развитие скоростных и силовых способностей, выносливости и гибкости); б) влияющие на тот или иной физиологический механизм (аэробный, анаэробный, аэробно-анаэробный).

По характеру нагрузки дифференцируют на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные.

По степени координационной сложности все нагрузки принято делить на такие, которые: а) выполняются в обычных, стереотипных условиях и не требуют особой концентрации и мобилизации; б) выполняются в усложненных, с точки зрения координационных движений высокой точности, условиях.

В соответствии с принадлежностью к тому или другому структурному образованию тренировочного процесса различают нагрузку отдельных двигательных заданий, отдельных тренировочных занятий, дней; нагрузку микро-, мезо- и макроциклов; нагрузку периодов и этапов годовых циклов [288]. Существуют также критерии оценки психической напряженности тренировочных и соревновательных воздействий, в соответствии с которыми выделяют нагрузки, которые выдвигают разные требования к психическим возможностям тех, кто занимается.

Рассматривая проблему оптимизации планирования нагрузок в годовом цикле, необходимо представить характеристику приоритетных компонентов нагрузки, которые определяют характер и интенсивность прохождения адаптационных процессов в организме спортсменов.

На основании теоретического анализа и результатов экспериментальных исследований В.С. Фомин [374] предлагает четыре основных физиологических положения, которые необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса в футболе.

Во-первых, полицикличность и регулярность выполнения как тренировочных, так и соревновательных нагрузок на протяжении годичной подготовки спортсменов, т. е. построение тренировочного процесса должно складываться из серии самостоятельных циклов, разных по продолжительности (с учетом особенностей календаря соревнований), но одинаковых по структуре (наличие обязательных периодов в каждом цикле).

Во-вторых, комплексность использования тренировочных средств (физических, психических, технических и других), преимущественно специфических и адекватных соревновательной деятельности. Неспецифические средства должны использоваться лишь как вспомогательные.

В-третьих, индивидуальный подход к планированию объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, на основе индивидуальных модельных характеристик динамики функциональной подготовленности спортсменов.

В-четвертых, систематическая и своевременная как общая, так и индивидуальная коррекция тренировочного процесса, на основе регулярно получаемой экспресс-информации об особенностях и уровне функциональной подготовленности спортсменов.

Научно доказано, что систематические занятия футболом в современных условиях в целом стимулируют естественный рост, физическое и функциональное развитие организма [36, 75, 138, 176, 315, 413]. По ряду показате-

лей это проявляется уже в период второго детства (в 9–10 лет). Как следует из изложенного выше, занятия футболом выраженно влияют на организм, вызывая повышение большинства функциональных показателей в возрасте от 9 до 16 лет. Футболисты по сравнению с детьми, которые не занимаются спортом, отличаются большей величиной абсолютного ФР,  $\dot{V}O_2\text{max}$ , более коротким ВСДР и большей максимальной частотой движений кистью.

В постпубертатном периоде закономерно проявляются колебания в отдельных функциональных характеристиках (максимальная частота движений,  $\dot{V}O_2\text{max}$ ). К наступлению половой зрелости организма определяются выраженные преимущества футболистов перед незанимающимися спортом. Высоких значений достигают величины ФР,  $\dot{V}O_2\text{max}$ , повышается вестибулярная устойчивость, т. е. достигается высокий уровень надежности адаптационных реакций на тренировочные нагрузки в футболе. Незанимающиеся спортом дети аналогичных возрастов отстают от футболистов по функциональным и физическим характеристикам. На отдельных этапах онтогенеза динамика исследуемых показателей отличается неравномерностью и подчас скачкообразностью. Стимулирующее влияние систематических занятий футболом на исследуемые стороны развития организма по темпам постепенно ослабевает в возрастном диапазоне 20–22 лет.

Как отмечает В. Г. Никитушкин [235], ведущим положением системы педагогического контроля юных спортсменов является установка на принцип соразмерности в развитии основных двигательных качеств, т. е. достижение должного (надлежащего) их соотношения. Преломление этого принципа в методологии общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что нормативные показатели развития отдельных качеств должны находиться в определенной пропорции, характерной для данного этапа многолетней тренировки. Установка на принцип соразмерности в системе педагогического контроля юных спортсменов позволяет обеспечить необходимую разностороннюю подготовленность.

Доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общий рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение фонда навыков и умений, повышение общей и двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту в системе педагогического контроля не должно быть противопоставления тестов специальной и разносторонней подготовленности. Последние должны занимать видное место в комплексе контрольных испытаний на каждом из этапов многолетней тренировки [68, 222, 286, 369, 375, 460, 461].

На то, что для успешного осуществления многолетней тренировки спортсмена важное значение имеет эффективное использование средств и методов всесторонней подготовки, определение оптимального соотношения объемов общей и специальной подготовки спортсменов, обращает вни-

мание и В.Г. Никитушкин [235]. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации средства и методы общей физической подготовки способствуют развитию основных двигательных качеств и формированию разнообразных двигательных навыков и умений. На этапе углубленной тренировки содержание общей физической подготовки в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта, обеспечивает развитие специальных двигательных качеств и совершенствование в спортивной технике. В таблице 1.3 приводится примерное соотношение объемов средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки.

Внедрение целевого программирования в юношеском спорте позволяет по-новому смотреть на динамику адаптационных процессов у спортсменов и, соответственно, строить новые модели состояния спортсмена и системы построения тренировки в годичном цикле [62]. В рамках такого цикла выделяются так называемые большие этапы (БЭ), представляющие относительно самостоятельные части тренировочного процесса и имеющие конкретную направленность, ориентированную на определенный вклад в решение задач тренировки. Такими большими этапами, по существу, становятся периоды подготовки юных спортсменов к ответственным соревнованиям (например, этапам кубка мира или иным международным соревнованиям).

**Таблица 1.3** — Примерное соотношение объемов средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки [235]

Группа видов спорта	Этап	Объем средств подготовки, %	
		ОФП	СФП
Циклические	Начальной подготовки	70	30
	Углубленной тренировки	50	50
	Спортивного совершенствования	30	70
Скоростно-силовые	Начальной подготовки	60	40
	Углубленной тренировки	50	50
	Спортивного совершенствования	30	70
Игровые	Начальной подготовки	60	40
	Углубленной тренировки	50	50
	Спортивного совершенствования	30	70
Спортивные единоборства	Начальной подготовки	60	40
	Углубленной тренировки	50	50
	Спортивного совершенствования	30	70
Виды спорта со сложной координацией движений	Начальной подготовки	50	50
	Углубленной тренировки	40	60
	Спортивного совершенствования	30	70

Внутри таких БЭ имеет место концентрированное использование специализированных однонаправленных тренировочных нагрузок и разведение во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности.

При этом наибольшие возможности для повышения тренировочного эффекта лежат не столько в увеличении объема и даже интенсивности средств подготовки, сколько в вариативности тренировочных воздействий, что позволяет избежать быстрой адаптации организма и вызывает глубокие функциональные перестройки.

## **Установка на становление разных сторон спортивного мастерства**

Дидактической основой многолетней подготовки юных футболистов выступает процесс обучения различным элементам спортивного мастерства. При этом ключевым положением теории организации учебной деятельности является установка на обучение, опережающее развитие личности ребенка, и, прежде всего, обуславливающее развитие мышления юного спортсмена [19, 26, 141, 277, 366, 476, 628].

Важнейшим результатом соответствующей организации тренировочного процесса является создание учебной ситуации, самостоятельно действуя в которой, спортсмен должен открыть для себя некоторое исходное понятие [131, 476, 631]. Исходное понятие выступает как построенная человеком модель, которую он, трансформируя, применяет затем в различных ситуациях. Результат такого обучения — теоретические знания спортсменов, раскрывающие внутреннее содержание, системность и целостность предметов и явлений [28, 136, 373, 393, 532, 621].

Организация тренировочного процесса по типу учебной деятельности предполагает логико-содержательный анализ учебного материала с целью представления его в виде специальных учебных задач [222]. Каким же образом следует организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы физические упражнения развивали мышление спортсменов, были направлены на освоение ими теоретических знаний? Как констатируют В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборов [327], сегодня готового рецепта соответствующей технологии нет.

В то же время многими авторами предложены подходы к обучению отдельным компонентам спортивного мастерства в футболе. Так, в литературе можно найти совершенно разные мнения по проблеме начального обучения технике владения мячом и необходимости взаимосвязи содержания соревновательной и тренировочной деятельности [44, 185, 327, 342, 403].

Как отмечает Б. Г. Чирва [391], чтобы точно оперировать мячом, футболистам необходимо обладать комплексом способностей и качеств, которые могут быть в разной степени унаследованы и в различной степени улучшены

путем тренировочных занятий. Установлено, что в детском и юношеском возрасте точность действий с мячом в спортивных играх определяют три основных фактора [178, 391]:

- уровень развития чувствительных систем, прежде всего двигательной чувствительности;
- степень освоенности игроками рациональной структуры движений при выполнении различных технических приемов;
- уровень развития двигательных качеств, если их значительное проявление является необходимым условием для выполнения действий с мячом.

Существуют благоприятные возрастные периоды двигательной чувствительности, когда темпы естественного развития двигательных качеств высоки и когда непроизвольное освоение двигательных навыков проходит наиболее успешно [45, 65, 94, 123, 135, 328, 390].

Многие авторы работ по многолетней подготовке стоят на позиции, что основным принципом построения тренировочных занятий с юными спортсменами должна быть доступность к выполнению движений, путь от известного к неизвестному, от простого к сложному. Только хорошая двигательная подготовленность может быть фундаментом формирования игровых навыков и овладения приемами игры [11, 70, 88, 112, 274, 461].

Применение современных метрических методик позволяет на практике использовать знания о морфологических особенностях занимающихся, повышает возможности применения нагрузок, адекватных морфофункциональному статусу, а не паспортному возрасту [3, 16, 30, 35, 388, 485, 526].

В теоретических работах указывается на необходимость повышения надежности целевых действий футболистов как важнейшего условия становления технико-тактического мастерства [10, 31, 166, 308, 319]. Там же приведены модельные характеристики основных параметров технической и тактической подготовленности, специально разработанные оценочные таблицы уровня технико-тактического мастерства футболистов различных игровых амплуа.

Внедрение в тренировочный план детско-юношеских футбольных команд дополнительных средств тренировки на основе биоуправления функциональным состоянием ЦНС является важным условием повышения технико-тактического мастерства в сочетании с ростом функциональных возможностей игроков. Акцентирование внимания на функциональном состоянии ЦНС обусловлено тем, что ее деятельность является системообразующим фактором, влияющим на уровень двигательных возможностей спортсмена [51, 77, 108, 131, 191, 192, 359].

То, что качество выполнения технико-тактических действий на протяжении всей игры зависит от уровня функциональной подготовленности, является аксиомой соревновательной деятельности футболистов [311]. Соответ-

ствующее повышение общей и специальной физической работоспособности способствует росту игровой двигательной активности футболистов при изменении соотношения точных и неточных действий в сторону роста первых и снижения вторых, что отражает повышение эффективности и надежности технико-тактических действий [104, 272, 340]. Но в большинстве своем развитие технико-тактического мастерства и физической работоспособности происходит дифференцированно. Использование же двигательных заданий, направленных на повышение функциональной подготовленности, в сочетании с применением биоуправления деятельностью ЦНС непосредственно перед заданиями технической направленности будет способствовать повышению надежности технико-тактических действий вопреки ряду сбивающих факторов при росте функциональных возможностей организма игроков.

Вследствие изложенного выше нам представляются необходимыми разработка и внедрение в широкую практику отдельных специальных тренировочных программ для повышения уровня технико-тактического мастерства футболистов посредством оптимизации функционального состояния ЦНС и повышения таким образом устойчивости к сбивающим факторам игровой деятельности.

Поскольку в футболе средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику [59, 279, 436, 442, 514, 548, 571, 611]. Таким образом, технико-тактическая (тактико-техническая) подготовка в многолетней тренировке спортсменов должна рассматриваться как целостный процесс [127, 218, 299, 438, 454, 455, 608, 609].

В последнее время специалистами в области спорта [194, 204, 242, 291, 294] 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 [378, 389]. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов [12, 93, 234, 570].

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 [211, 222, 235, 286]. При этом в качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяют оптимальную последовательность освоения отдельных технико-тактических действий [125, 281, 440, 493, 566, 567, 622].

На примере футбола в рассматриваемом аспекте выполнено достаточное количество исследований. Однако вопрос оптимальной последовательности изучения отдельных технико-тактических действий, особенно на этапе начальной подготовки, продолжает оставаться спорным. Эту задачу во многом решают исследования А. П. Золотарева [124–127] и В. В. Суворова [342, 344].

Вместе с тем отмечаемое специалистами [49, 85, 87, 168, 281, 327, 391] отставание в технике владения мячом отечественных футболистов от лучших зарубежных на современном этапе требует внедрения в практику новых, научно обоснованных подходов к построению тренировки игроков, начиная с начальных этапов обучения.

Одним из перспективных в этом плане направлений представляется дальнейшее изучение проблемы учета в тренировке юных футболистов закономерностей соревновательной деятельности, интенсивно в широком возрастном диапазоне разрабатываемой научной школой А. П. Золотарева.

В этой связи представляется обоснованным рассмотреть структуру и содержание соревновательной деятельности юных футболистов на возрастном этапе, охватывающем весь период подготовки в ДЮСШ.

## **Индивидуализация подготовки юных спортсменов**

Научное положение о том, что для обеспечения высокой эффективности многолетней подготовки спортсменов необходимо опираться на принцип индивидуального подхода, является уже достаточно устоявшимся среди современных исследователей [90, 144, 156, 286, 361, 406].

Вместе с тем использование принципа индивидуализации многие специалисты связывают с различными факторами: так, одни [316] считают наиболее эффективным использование его на начальной стадии учебно-тренировочного процесса, другие [6, 89, 115] — после того как будет сформирован какой-то уровень двигательного арсенала конкретного вида спорта. Третьи [153, 154] полагают, что требования к индивидуализации возрастают по мере роста спортивных результатов. Авторы объясняют это тем, что развитие функций и систем организма, личностных качеств происходит у спортсменов неодинаково и зависит от генетических факторов, системы тренировки, а также условий жизни и быта спортсменов.

Как отмечает С. В. Дыгин [110], в настоящее время весьма актуальным становится максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности и др. Это требует значительного повышения внимания к отбору и ориентации спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования, разработке индивидуаль-

ных программ подготовки, умелого сочетания индивидуальной и групповой форм подготовки. Автор также считает, что современный уровень развития спорта требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования подготовленности.

По мнению специалистов [2, 24, 272, 318, 340, 407, 616], очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности.

Это требует индивидуализации тренировочного процесса в плане не только технической и тактической, но и физической подготовки [206, 280, 347, 404, 591, 625].

Современная тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и вместе с тем в ней отрабатываются коллективные действия. Специалисты [278, 348, 367, 406, 508, 549] отмечают, что давно пора пересмотреть традиционные взгляды на тренировочный процесс, когда всем игрокам давались одинаковые по объему и интенсивности нагрузки. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, необходимо обеспечивать формирование качеств, присущих его амплуа (позиции) при учете возможности взаимозаменяемости игроков.

Необходимость дифференцированной физической подготовки футболистов обуславливается различием функционального обеспечения специальной работы игроков разных амплуа. Целый ряд авторов [152, 180, 275, 317, 337, 425, 426] отмечает различие в основных компонентах подготовленности у футболистов, выполняющих разные функции в процессе игры. Так, установлены различия в уровне общей физической работоспособности, в уровне основных механизмов энергообеспечения, в развитии основных двигательных качеств, в показателях психомоторики, в особенностях реакций системы кровообращения и сенсорных систем.

Кроме того, следует обращать более пристальное внимание на индивидуальный подбор рациональных тренировочных режимов, не ограничиваясь контролем за соблюдением планируемых соотношений тренировочных нагрузок [284]. А. П. Золотарев [126, 127] отмечает необходимость нормирования и дифференцирования тренировочных нагрузок при планировании содержания многолетней физической подготовки на основе учета их специализированности.

Даже на ранних этапах многолетнего совершенствования необходимо строгое увязывание средств и методов тренировки, а также соотношения работы различной направленности с требованиями планируемой в дальнейшем узкой специализации [460, 461]. Как заметили П. В. Квашук [145], С. Т. Martín [532] и М. Weber [625], реализация дифференцированного под-

хода должна заключаться в использовании возможно большего числа рациональных вариантов стратегии многолетней подготовки до ее полной индивидуализации на этапе высшего спортивного мастерства. При этом следует учитывать, что выполнение спортсменами в детском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, не соответствующей требованиям будущей специализации, способно подавлять природные задатки юных спортсменов и лишать их возможности достижения выдающихся результатов [293].

Это позволит, как неоднократно отмечалось в литературе, повысить эффективность управления тренировочным процессом, спортивной формой команды в целом, а также каждого игрока в отдельности [161, 193, 304, 310, 367, 402].

Поддерживая необходимость индивидуализации процесса многолетней подготовки, А. А. Шамардин [397] считает целесообразным использование дифференцированного подхода как к оценке физического состояния и работоспособности футболистов разных игровых амплуа (позиции), так и к совершенствованию отдельных компонентов физической подготовленности.

Целесообразно знать индивидуальные (минимально необходимые) уровни развития основных компонентов физической подготовленности в их наиболее благоприятном соотношении. При данном подходе одни стороны физической подготовленности должны быть повышены до максимально возможных индивидуальных уровней, другие же — только до минимального необходимого уровня. Такой подход к физической подготовке, как подчеркивают некоторые исследователи [424, 519, 547, 551, 606], является в настоящее время объективным требованием к построению подготовки футболистов.

В теоретических работах [91, 105, 201, 348] указывается на необходимость дифференциации физической подготовки игроков разных амплуа, приводятся даже модельные характеристики основных параметров физической подготовленности футболистов различных игровых линий.

В последнее время появились работы, в которых исследуются подходы к комплектованию игровых линий в зависимости от индивидуальных возможностей юных футболистов [10, 51]. В зависимости от врожденных устойчивых предпосылок игроков при высоком уровне физической подготовленности они будут различаться по спринтерской скорости, спринтерской выносливости или выносливости аэробного типа энергообеспечения [57, 152, 327, 360, 427, 474, 558].

Важным целеопределяющим положением современного процесса тренировки спортсменов является приоритетное акцентирование на развитие и совершенствование сильных (доминирующих) способностей занимающихся, а не на «подтягивание» слабых звеньев [174, 297, 338].

## Единство и взаимосвязь соревновательной и тренировочной деятельности

Работы В. П. Филина [368–372], М. Я. Набатниковой [222–224], В. Г. Никутушкина [231, 234–236, 333] позволили определить основные направления теоретической концепции построения системы управления спортивной подготовкой в юношеском спорте с позиций первичности характеристик эффективной соревновательной деятельности.

В основе концепции управления и теоретического обоснования средств и методов информационного обеспечения тренировочного процесса лежит трехуровневая функциональная система управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов. Было выделено три основных уровня, которые позволили представить всю систему подготовки в полном объеме и определить оптимальные соотношения между управляющими и управляемыми элементами системы.

I уровень — основной, целеполагающий уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным параметрам текущих значений элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

II уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и других сторон подготовленности.

III уровень системы отражает состояние различных систем организма спортсмена и необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов I и II уровней и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена.

Информационные преобразования, связывающие выходные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности с управляющими воздействиями на эти виды деятельности, формируются регуляторным механизмом. Информационные обратные связи «спортсмен — регуляторный механизм», сложившиеся в процессе практической и научной деятельности, раскрывают причинно-следственные связи между выходными и входными элементами, что и обусловило возможность разработки функциональной системы управления подготовкой юных спортсменов. При этом программируется не только конечное состояние, к которому стремится управляемая система (спортсмен), но и ее промежуточные состояния на различных этапах подготовки.

В настоящее время все большее распространение в спорте получил системный подход как методологическое направление в изучении объектов

и процессов [204, 289, 408, 452, 541, 569, 605]. Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов системы подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства спортивного мастерства [126, 182, 397, 402, 532, 619].

Общепринятым считается факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер [207, 289, 303, 333, 362, 533]. Поэтому реализация этого достижения должна основываться на объединении, координации и реализации в условиях соревновательной деятельности (СД) различных сторон подготовленности, качеств и способностей [4, 82, 133, 279, 284, 449, 540].

Одной из важных проблем в этом плане является сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего компонентов [286, 323, 362, 559]. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй — обеспечение взаимодействия комплексных проявлений всех сторон подготовленности в СД [115, 303, 406, 460].

Для обеспечения слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД, целесообразно проводить интегральную подготовку юных футболистов на основе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой СД [91, 115, 127, 137, 157, 303].

### **Взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма**

Высокие организационный и методический уровни спортивной подготовки детей и подростков в значительной степени определяет в дальнейшем успех той или иной страны на международной спортивной арене [211, 346, 445, 512, 584, 592, 613]. В последние годы внимание специалистов все в большей мере сосредоточивается не только на разработке технологий тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей пополнение составов национальных сборных команд [128, 146, 297, 349, 367, 391, 394].

В теории спорта накоплено огромное количество научных данных [70, 93, 222, 457, 479, 526], которые позволяют осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей развития растущего организма. Эти данные охватывают не только организм в целом, но и развитие отдельных его систем, которые, так или иначе, ощущают на себе влияние физических нагрузок.

Ранняя спортивная специализация и сопутствующие ей напряженная тренировка и активная соревновательная деятельность являются крайне опасными, нарушающими объективные закономерности многолетнего совершенствования, преждевременно изнашивающие юного спортсмена и лишаящие его возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне [30, 297, 422, 495, 579, 582, 587].

Приведенные Ю.В. Орловской [276] фактические данные свидетельствуют о том, что более 70% юных спортсменов к 16–17 годам имеют различные нарушения в состоянии здоровья, часть которых является основной причиной преждевременного прекращения занятий спортом.

Специальные научные исследования свидетельствуют о том, что при рассмотрении нарушений в состоянии здоровья спортсменов причины их возникновения можно разделить на экзогенные и эндогенные [32, 142].

К экзогенным относят организационные и методические причины:

- организационные — недостаточный профессиональный уровень тренера, неудовлетворительное материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий, большое количество одновременно занимающихся и др.;
- методические — нарушение принципов постепенности и индивидуализации физических нагрузок, несоответствие предлагаемых нагрузок функциональным и психическим возможностям организма занимающихся, недостаточная и неадекватная разминка, ранняя, узкая спортивная специализация, недочеты системы отбора, в частности допуск к тренировкам детей с нарушениями в состоянии здоровья, отсутствие специальных мер по профилактике травматизма.

Эндогенные причины обусловлены индивидуальными особенностями спортсмена, в том числе: недостаточной технико-тактической и физической подготовленностью, психоэмоциональной неустойчивостью, индивидуальной предрасположенностью к ряду заболеваний, уже имеющимися нарушениями в состоянии здоровья (острая и хроническая патология).

В аспекте экзогенных причин многие зарубежные исследователи [435, 475, 516, 588] считают, что ранняя специализация обусловлена организационной структурой детско-юношеского спорта и государственной системой стимулирования деятельности клубов и спортивных школ. Например, в Германии в конце прошлого века проводилось очень большое количество соревнований среди детей младшего школьного возраста (возрастной ценз для допуска детей к соревнованиям по футболу в Германии был снижен с 12 до 6 лет) [444]. От успешного выступления воспитанников клуба на соревнованиях зависела сумма средств, направленных ему государством и спон-

сорами. Тренеры, в свою очередь, не были заинтересованы в долгосрочном постепенном повышении мастерства своих воспитанников, которые все равно уйдут от них, перейдя в более старшую возрастную категорию. Поэтому тренировочные занятия зачастую интенсифицировались таким образом, чтобы спортсмен показал высокий результат, являющийся показателем хорошей работы тренера, как можно раньше. Такая направленность тренировки на сиюминутный успех среди юных футболистов привела к тому, что подавляющее большинство из них покидали спорт в 14 лет, пресытившись обилием соревнований и устав от интенсивных занятий, а тренеры команд Федеральной лиги Германии в это же самое время жаловались на отсутствие притока молодых талантливых игроков.

Аналогичные результаты в изучении проблемы ранней специализации в российском футболе получил В. Н. Зоткин [129], который установил, что чаще всего прекращали занятия спортом дети на этапе подготовки к высшим достижениям, причем в 12 лет — 31,6%, в 14–15 лет — 44,9%, в 17 лет — 76,0%.

Избыточные или чрезмерные физические и психоэмоциональные нагрузки на фоне процессов роста и формирования органов и систем не обеспечивают достаточного уровня мотивации и при определенных обстоятельствах могут привести к возникновению ряда нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья [20, 103, 142, 241, 243, 469, 537].

Общеизвестен факт, что футбол как вид спорта характеризуется высоким процентом травматизма [78, 97, 474, 510, 572, 639]. К ним относятся микротравмы мышц, связок и сухожилий, которые возникают как результат растяжений или ударов соперников. Эти виды травм, как правило, трудно предсказать, а вот перетренировка, в частности перенапряжение миокарда, создается усилиями тренера, самого спортсмена и организаторов футбола [48, 327].

Морфологические и функциональные особенности организма спортсменов формируются под влиянием характера и направленности тренировочного процесса, которые определяют особенности течения адаптационных процессов или заболевания. Игра в футбол приводит в 16,6% случаев у спортсменов к увеличению систолического артериального давления. Спортсменам, специализирующимся в спортивных играх, свойственна гипертрофия миокарда (в 64% случаев). В 40% случаев наблюдается физиологическая стадия гипертрофии, в 21% — переходная форма, в 3% — патологическая гипертрофия [98].

Несмотря на то что сердечно-сосудистая система в значительной степени адаптирована к перенесению интенсивных физических нагрузок, она, вероятно, более ранима, поскольку при сопоставлении причин смерти спортсменов и неспортсменов сердечно-сосудистая патология как причина смерти у спортсменов встречается чаще. Гипертрофия миокарда представляет собой

не самую рациональную физиологическую приспособительную реакцию, а потому является первым шагом к развитию патологической гипертрофии. Поэтому физиологическую и патологическую гипертрофию миокарда следует рассматривать как стадии единого процесса (А. Г. Дембо, Л. И. Левина, 1968).

По данным литературных источников, наблюдается рост этой патологии у юных спортсменов. Если еще в 1950-х годах дистрофия миокарда вследствие физического перенапряжения у спортсмена была исключением, то в 1970-е годы эта патология была выявлена у 18,5 % 12–16-летних спортсменов, а к середине 1980-х годов составила 27,4 % [220].

Как отмечает К. С. Сарасания [322], в возрасте 14–17 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, поэтому тренировочные занятия с выходом ЧСС на уровень 170–190 уд·мин<sup>-1</sup> следует исключать из тренировочного процесса, в частности в двусторонних играх не рекомендуется проводить два тайма полностью, достаточно одного, так как работа в таком режиме деятельности провоцирует возникновение «дефекта диастолы» в миокарде [214].

Рассматривая вопрос, касающийся эндогенных причин, вызывающих предпатологические и патологические состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) у юных спортсменов, И. Е. Слепенчук и В. С. Левин [335] подходят к его изучению с позиции развития тех качеств, которые обеспечивают достижение высоких результатов в игровой деятельности. По их мнению, нарушения в строении ОДА приводят к нарушению деятельности физиологических систем, снижают работоспособность человека, способствуют возникновению заболеваний. Исследование состояния ОДА у футболистов 11–17 лет ДЮСШ показало, что на начальном этапе занятия футболом у детей 10–12 лет отмечается незначительная деформация стоп: 10–11 лет — 12 % обследованных, в 12 лет — 13 %, в 13 лет — 18 %. С увеличением стажа занятий футболом намечается тенденция к росту числа спортсменов, имеющих нарушения в строении стопы. Так, у 14-летних футболистов деформация стопы наблюдается в 35 % случаев, у 15-летних — 51,1 %, 16–17-летних — в 50,9 % случаев.

Анализ результатов исследований по изучению осанки занимающихся футболом показал, что к 14 годам отмечается тенденция к возникновению функциональных нарушений осанки. В 10–11 лет 40 % спортсменов имеют нормальную осанку, а в 14 лет — только 14 % [335].

Ряд авторов [96, 130, 195, 213, 387, 532] отмечают, что у детей с различными видами деформации осанки выявлены отклонения в функционировании отдельных систем организма. Можно предположить, что спортсмены с нарушениями осанки при ее нормальном состоянии способны показать более высокие результаты при занятиях спортом. Исследования взаимосвязи нарушений осанки и плоскостопия на развитие отдельных двигательных качеств футболистов показали достоверную зависимость между изучаемыми показателями.

Однако не совсем корректно делать вывод, что занятия футболом приводят к деформации осанки, так как в период полового созревания у мальчиков появляется так называемая «юношеская сутулость». Однако тревожит тот факт, что к 16 годам у 56 % обследованных футболистов обнаруживаются различные нарушения, причем у 28 % из них отмечают различные виды асимметрий [335].

Поэтому М. Д. Батти [32] и Г. А. Лисенчук [193] указывают, что занятия футболом на протяжении семи – восьми лет без тщательного планирования учебно-тренировочного процесса, а также систематического медицинского и педагогического контроля приводят к возникновению факторов риска для здоровья и хроническим нарушениям ОДА у занимающихся.

В последние годы активно обсуждаются проблемы совершенствования теории и практики спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, предлагаются новые методы и подходы. Так, в работах В. К. Бальсевича [28, 30] обоснована необходимость интеграции систем физического воспитания и детско-юношеского спорта, основанная на использовании в спортивно ориентированном физическом воспитании средств и методов спортивной подготовки по механизму конвергенции приемлемых элементов спортивной культуры, что в дальнейшем обусловило разработку стратегии развития здоровьесформирующих технологий физического воспитания и детско-юношеского спорта в России.

По мнению автора, речь идет о создании именно такой методологии здоровьесбережения спортсмена, которая обеспечит:

- перевод замысла в целенаправленную цепочку педагогических воздействий, выполняемых строго в соответствии с целевыми установками, переводимыми в форму конкретного ожидаемого результата;
- функционирование технологии здоровьесбережения как взаимосвязанной деятельности тренера, спортсменов, их родителей и социума в целом при оптимальной реализации человеческих ресурсов;
- включение в здоровьесберегающую технологию диагностических методик, определяющих различные показатели здоровья спортсменов;
- поэтапное проектирование и последующая реализация элементов здоровьесберегающей технологии, воспроизводимых любой детской спортивной школой.

Основу для построения здоровьесберегающей методики спортивной подготовки, по мнению С. П. Завитаева [117], составляют резервы здоровьесбережения юных спортсменов. В качестве таковых выступают нормализация соотношения между физической, технической, тактической и психологической подготовкой, повышенное внимание к обеспечению техники безопасности занятия, а также дополнение применяемых методик физического и психического восстановления нетрадиционными средствами, базирующимися на системе

йоги. Предлагаемая автором методика спортивной подготовки, рассматриваемая в паритете между развитием спортивной подготовленности и сбережением здоровья спортсменов, основывается на понятии здоровьесбережения.

Ее основные положения строятся на том, что взаимодействия участников спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе целесообразно строить с направленностью на сохранение здоровья с целью зарождения дальнейших, перспективных тенденций к росту спортивных результатов, за счет высокой готовности организма воспринимать нагрузки, ведущие к прогрессивному росту мастерства и опять же сохранению здоровья спортсменов [25, 48, 76, 158, 423, 557, 583].

В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма.

В настоящее время возникает необходимость пересмотра подходов к организации процесса на начальных этапах подготовки, на которых должны решаться задачи устранения недостатков в физическом развитии и подготовленности, а также повышения интереса к занятиям спортом.

Все это, безусловно, актуализирует необходимость принятия кардинальных мер в организации тренировочного процесса, направленных на гармоничное физическое развитие юных спортсменов и сохранение их здоровья.

## **КОНТРОЛЬ И МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Комплексный контроль в системе многолетней подготовки**

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится научно обоснованному комплексному контролю, совершенствование которого является важнейшей предпосылкой повышения эффективности тренировочного процесса. В трудах ведущих специалистов в области

спортивной педагогики прочно утвердилась концепция о необходимости превращения тренировочного процесса в процесс действительно управляемый [4, 120, 222, 223, 286, 310, 375].

Известно, что система комплексного контроля, которая применяется в настоящее время в процессе подготовки спортсменов, должна включать: контроль СД, измерение уровня подготовленности спортсменов, регистрацию нагрузок [81]. По мнению М. А. Годика [80], сопоставляя динамику результатов в соревновательном упражнении и тестах с показателями нагрузки, можно оптимизировать управление тренировочным процессом в целом.

Важнейшим требованием современной системы спортивной тренировки является необходимость увязывания всех ее составляющих частей и элементов с необходимостью становления основных компонентов эффективной СД. Именно стремление к обеспечению эффективной структуры СД должно определять задачи и содержание подготовки футболистов на всем многолетнем пути от новичка до игрока высокой квалификации [126, 133, 239, 244, 281, 342, 348]. В работе с юными и еще недостаточно квалифицированными спортсменами это должно проявляться в создании предпосылок для эффективной СД и целесообразной подготовке к ней [167, 367]. В. Н. Платонов и К. П. Сахновский [286] указывают, что при этом необходимо четко определить субординационные соответствия между следующими составляющими:

- СД как интегральной характеристикой подготовленности юного спортсмена;
- основными компонентами СД, обеспечивающими ее успешность (старта, уровня дистанционной скорости, эффективности финиша — по отношению к циклическим видам спорта; плотности ведения боя, схватки, игры, эффективности защитных и атакующих действий — по отношению к единоборствам и спортивным играм);
- основными сторонами подготовленности (физической, технической, тактической) в совокупности с определяющими эффективность СД;
- интегральными качествами, определяющими эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих СД (специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей);
- основными функциональными параметрами и характеристиками, определяющими уровень развития интегральных качеств (так, например, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели емкости систем энергообеспечения, экономичности, устойчивости и подвижности основных функциональных систем);
- частными показателями, определяющими уровень основных функциональных параметров и характеристик (например, по отношению к  $\dot{V}O_{2\max}$  — интегральной характеристике мощности аэробной системы

энергообеспечения). Такими показателями являются: процент красных мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких, емкость капиллярной сети, активность аэробных ферментов.

В спортивных играх на возможность учета в учебно-тренировочном процессе особенностей СД впервые указали Ю. Д. Железняк [115] и В. Я. Игнатьева [134]. Однако этот принцип до настоящего времени не получил для изучения возрастных особенностей СД широкого распространения. Исследований подобного плана на примере спортивных игр, в том числе и детско-юношеского футбола, в нашей стране и за рубежом практически нет. Не нашел данный аспект отражения и в действующей учебной программе для спортивных школ Украины [379]. В настоящее время СД в многолетней подготовке юных футболистов продолжает оставаться обособленной от содержания тренировочного процесса [242, 250, 253, 256, 297]. Происходит это из-за неизученности особенностей ее структуры в широком возрастном диапазоне, охватывающем весь период многолетней подготовки юных спортсменов.

Неразработанность проблемы возрастных особенностей СД приводит к значительному сужению рамок существующей концепции многолетней подготовки юных футболистов, в частности таких ее направлений, как:

- оптимизация многолетней технической подготовки на этапе начального обучения технике владения мячом;
- определение возрастных критериев разносторонности техники и тактики игроков;
- определение физиологических параметров СД.

Для того чтобы процесс становления спортивного мастерства в многолетнем плане проходил рационально, следует знать соотношение между структурой различных сторон подготовленности юного спортсмена, обеспечивающей достижение требуемых характеристик СД [286, 324].

В начале 1980-х годов А. П. Лаптевым и А. А. Сучилиным [412] на основе системно-структурного подхода были разработаны требования к подготовленности юных футболистов:

- иметь высокий уровень морально-волевых качеств (смелости, решительности, инициативности, самостоятельности, выдержки и самообладания);
- надежно выполнять технические приемы в экстремальных условиях;
- уметь вести игру в современных тактических построениях;
- иметь высокий уровень развития специальных двигательных качеств (быстроты, выносливости, скоростно-силовых и ловкости);
- обладать крепким здоровьем, быть хорошо развитым физически, иметь высокий уровень функциональной готовности;
- использовать теоретические знания в плане усиления командной тактики.

Однако эти требования носят обобщенный характер и не имеют четкой и конкретной дифференцировки по отдельным этапам многолетней подготовки с учетом многообразия возрастных факторов комплекса подготовленности [124, 127], что возможно только на основе данных лонгитудинальных исследований [27, 30, 67, 122, 138, 329, 396].

Исходя из этого, А. П. Золотарев [126] обосновал критерии определения факторов, обуславливающих должный в возрастном аспекте уровень подготовленности юных спортсменов. Так, им было установлено, что основной интегральной характеристикой подготовленности, позволяющей в широком диапазоне определить возрастную динамику доминантных факторов подготовленности юных футболистов, является СД.

Методология учета доминантных факторов подготовленности юных спортсменов должна базироваться на рассмотрении в качестве ее интегрального показателя СД, с одной стороны, и на необходимости учета возрастной специфики рассматриваемого комплекса факторов, преимущественно обуславливающих уровень спортивного мастерства на отдельных этапах многолетней подготовки — с другой.

Так, согласно возрастным закономерностям факторной структуры подготовленности юных футболистов [46, 47, 126] для спортсменов восьми – девяти лет в качестве обобщенного фактора может выступать комплексный показатель быстроты, ловкости и техники, в качестве пяти обособленных факторов — масса тела, физическая работоспособность, время сложной двигательной реакции, уровень скоростных качеств, объем технико-тактических действий в игре.

Для спортсменов старше 12 лет в качестве обобщенного фактора можно рассматривать также комплексный показатель быстроты, ловкости и техники, тогда как обособленными будут: объем и эффективность технико-тактических действий и все четыре разновидности разносторонности игры.

Построение многолетней подготовки юных спортсменов по принципу учета возрастной динамики доминантных факторов подготовленности позволяет дифференцировать содержательную сторону процесса, что расширяет возможности повышения его эффективности.

Не вызывает сомнений тот факт, что наибольшей эффективности тренировочный процесс может достичь лишь при полном соответствии физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, а само управление создает оптимальные условия для согласования содержания тренировочных нагрузок и динамики функционального состояния [30, 32, 75, 134, 222, 292, 637].

В связи с этим принципиально важное значение приобретает возрастной аспект нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными футболистами [41, 129, 188, 221, 237, 270, 330].

Несмотря на большое количество опубликованных работ, необходима систематизация результатов исследований, чтобы практика детско-юношеского и резервного футбола получила детальную технологию контроля и нормирования тренировочной деятельности спортсменов. Сейчас такое положение может приводить к непрограммированному эффекту и существенно затрудняет дальнейшее повышение эффективности многолетней подготовки футболистов.

### **Методология разработки и использования модельных характеристик**

Принципиальный смысл управления тренировочным процессом заключается в изменении состояния системы, т. е. в целенаправленном переводе ее на новый, более высокий и заранее запланированный функциональный уровень [283]. Контроль хода этого процесса обеспечивается путем оценки эффекта, достигаемого преимущественно на двух уровнях управления — на уровне состояния спортсмена (контроль за влиянием тренировочной нагрузки на состояние) и на уровне внешних взаимодействий спортсмена (контроль за изменением их характера в результате изменения состояния) [398]. На основании сличения эффекта, достигнутого на указанных уровнях, с модельными характеристиками принимается соответствующее решение о дальнейшей тактике управления ходом тренировочного процесса.

Согласно распространенной точке зрения, нужно «подтягивать» отстающие в развитии качества до модельных характеристик. Однако практика свидетельствует о том, что такой подход часто оказывается нежизнеспособным. Его пагубность чаще всего проявляется в процессе тренировки спортсменов, обладающих яркой индивидуальностью. Тренер нередко стремится повысить те возможности спортсмена, которые во многом лимитированы генетически или сдерживаются исключительно высоким уровнем развития других качеств. В этом случае тренировка, как правило, не только не дает положительных результатов, но и «приглушает» наиболее сильные стороны подготовленности, сглаживает индивидуальные черты спортсмена, которые являлись залогом успеха [174, 297, 338].

Современный уровень развития футбола требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования функциональной подготовленности. В частности, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности [140, 318, 340, 399, 428, 429, 494].

В этом плане весьма важно уже на ранних этапах многолетней тренировки определить сильные и слабые стороны подготовленности каждого футболиста, в соответствии с генетической предрасположенностью опреде-

лить игровое амплуа (позицию) и в дальнейшем развивать именно сильные качества, необходимые для выполнения игровой функции.

Важнейшее значение для эффективного управления процессом тренировки имеет целевое планирование многолетней спортивной тренировки. С учетом новейших научных данных разработан ряд моделей построения многолетней подготовки в видах спорта. Модель — это совокупность различных параметров, которые обеспечивают достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в состав модели, являются модельными характеристиками, дающими возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить контрольные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Модель построения многолетней тренировки в виде спорта складывается из следующих компонентов: этапы многолетней тренировки, примерный возраст спортсменов и преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи, средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Эффективность управления спортивной тренировкой на любом этапе многолетней подготовки футболистов специалисты связывают с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности [16, 127, 138, 186, 310, 348, 394], а также с использованием моделей для определения различных характеристик тренировки и рационализации способов ее структурных частей [67, 81, 92, 220, 287, 418, 466].

Ориентация на модельные характеристики дает возможность обеспечить гармоничное физическое развитие юного спортсмена, избежать форсирования спортивной подготовки. Учитывая, что многолетняя тренировка юных спортсменов имеет свои особенности, а установка на достижение наивысших спортивных результатов приобретает характер перспективной цели, различают три вида обобщенной модели: модель потенциальных спортивных возможностей, модель мастерства, соревновательную модель (табл. 1.4).

В модели юного спортсмена приоритет принадлежит физической, технической и тактической подготовленности. Большое значение придается физической подготовленности и физическому развитию. Соревновательная модель находится на третьем уровне. Такая последовательность расположения уровней обобщенной модели юного спортсмена на этапе углубленной тренировки позволяет избежать форсированной подготовки в первые годы занятий спортом.

На основе модели юного спортсмена тренер способен объективно оценивать и прогнозировать способности юных спортсменов. Сопоставляя модель настоящего и модель будущего, тренер более рационально планирует индивидуальную программу тренировки спортсмена.

**Таблица 1.4** — Обобщенная модель юного спортсмена на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта [235]

Уровень	Вид модели	Нормы и нормативы
I	Модель потенциальных спортивных возможностей	Спортивный стаж Физическое развитие Физическая подготовленность Функциональная подготовленность
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность Техническая подготовленность Тактическая подготовленность Психическая подготовленность
III	Соревновательная модель	Основные показатели соревновательной деятельности в зависимости от возрастных особенностей

Соревновательная модель характеризует особенности спортивной деятельности в процессе участия юного спортсмена в соревнованиях. Важнейшим ее компонентом является прогнозируемый спортивный результат, исходя из которого определяется модель соревновательной деятельности.

Три группы модельных характеристик приводит М. Я. Набатникова [222]: общие для всех видов спорта, общие для отдельной группы видов спорта, специфические для конкретного вида спорта или отдельной его дисциплины. При этом модельные характеристики физической подготовленности юных спортсменов должны разрабатываться соответственно целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству — эффекту утилизации, в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; необходимости обеспечения соразмерности в развитии двигательных качеств. По мнению В. Н. Платонова и К. П. Сахновского [286], это предполагает обязательное включение в модельные характеристики показателей общей физической подготовленности.

Исследований в области детско-юношеского футбола, рассматривающих модельные характеристики различных сторон подготовленности юных спортсменов, динамику факторной ее структуры в широком возрастном диапазоне, вполне достаточно. В настоящее время разработаны модельные характеристики физической подготовленности юных футболистов [74, 105, 126, 137, 201, 322], что нашло отражение в действующих учебных программах для детско-юношеских спортивных школ. В немногочисленных работах в сравнительном плане исследована факторная структура подготовленности высококвалифицированных и юных футболистов [47, 623], в том числе в прогностическом аспекте [9, 278, 317, 477, 525, 556, 575].

Модель в детско-юношеском учебно-тренировочном процессе — это группа целевых упражнений, имеющих общую формулировку целей и задач, и обязательно дополняющих друг друга. Такие модели дают возможность

построить подготовку с достаточно точной тренирующей направленностью. Так, в технической подготовке четкая последовательность упражнений значительно легче воспринимается занимающимися, дает возможность проделать необходимый объем работы [83, 87, 160, 168, 281, 389, 612].

Контроль за технической подготовкой футболистов — обязательная часть процесса тренировки. Он должен быть конкретным для каждого года обучения и выражаться, по возможности, в числовых показателях, характеризующих достижения [31, 84, 183, 309, 410].

Наиболее информативными необходимо признать данные, зарегистрированные непосредственно в играх (в этом случае оценивают не столько технику, сколько технико-тактическое (тактико-техническое) мастерство футболистов.

Такая форма оценки технико-тактического мастерства информативна только при систематической регистрации объема и точности выполняемых игровых действий в каждом матче [203, 228, 343, 344].

На этапах начального обучения модель можно использовать как тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно усвоен. Можно повторить тест (модель) через некоторое время, чтобы увидеть уровень устойчивости изученных приемов и действий [217].

На этапе специализированной базовой подготовки и этапе подготовки к высшим достижениям для оценки уровня техники используются другие показатели:

- объем техники, или количество действий, которые делает футболист в игре [78, 79, 84, 217, 342];
- разнообразие действий в игре [84, 122, 217];
- эффективность и надежность техники и, конечно, скорость ее выполнения [84, 122, 123, 217, 342, 410].

Без контроля за технико-тактической (тактико-технической) подготовленностью невозможно выявить типичные недостатки процесса обучения [46, 81, 127, 410]. Отсутствие главного принципа подготовки — обратной связи, делает систему подготовки юных футболистов на разных этапах слабо управляемой, что не может позитивно влиять на становление спортивного мастерства в целом [81, 84, 349].

\*\*\*

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что в настоящее время рельефно обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в футболе, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения подготовки на этапах многолетнего совершенствования.

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки юных спортсменов.

Проблема рационализации многолетней подготовки футболистов наиболее интенсивно изучалась в последние годы. Особый вклад в ее разработку внесли ведущие специалисты бывшего СССР и России. Наиболее значимыми результатами их исследований являются научные положения о том, что:

в ходе учебно-тренировочного процесса с юными футболистами необходимо учитывать следующие особенности: неравномерность темпов роста и развития отдельных органов и систем; обусловленность роста и развития половыми особенностями; обусловленность процессов роста и развития генетическими и средовыми факторами; акселерация физического и физиологического развития организма в период полового созревания.

В ходе анализа данных литературных источников было также установлено, что, по мнению многих специалистов, к недостаткам системы подготовки юных спортсменов, которая сложилась в отечественном футболе, следует отнести частое применение неадекватных возрастным возможностям детей и юношей нагрузок, акцентированное развитие у юных игроков лишь отдельных двигательных качеств, использование в занятиях чрезмерного количества упражнений, направленных на формирование технического мастерства, неэффективное построение малых, средних и больших циклов тренировочных занятий, ранние сроки участия в официальных соревнованиях и использование чрезмерно насыщенного календаря игр.

В современных условиях возрастает актуальность исследований, касающихся особенностей многолетней тренировки спортивного резерва в странах Европы и южноамериканского континента для использования полученных знаний в отечественной системе подготовки юных спортсменов. В то же время на основе изучения материалов исследований украинских и российских специалистов выявлено, что попытки обобщения и использования особенностей построения системы подготовки зарубежных игроков в отечественной практике являются фрагментарными и недостаточно удачными. В большинстве случаев указанные попытки, связанные или со слепым копированием отдельных схем подготовки, или с переносом в тренировочный процесс юных игроков подходов относительно построения системы подготовки взрослых спортсменов, заимствованных у легионеров отечественных профессиональных команд.

# РАЗДЕЛ 2

## **ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ**



Успехи любой страны в формировании и функционировании системы многолетней подготовки юных футболистов, вне всякого сомнения, несомненная заслуга ученых-теоретиков и специалистов-практиков. В то же время общепризнанным является тот факт, что современная наука и практика в силу объективных причин не может развиваться исключительно в узких национальных рамках, основываясь на достижениях одной страны. В силу этого неоспоримым следует признать то, что научное осмысление проблемы формирования рациональной системы многолетней подготовки юных футболистов в Украине, а также поиск путей ее практического разрешения не может быть продуктивным без учета зарубежного опыта в этой области. Подтверждением может служить меткое замечание российского ученого Г. С. Лалакова [181] об особенностях подготовки советских футбольных команд: «Как правило, нашими командами бралось что-то новое только тогда, когда это утверждалось на мировой и европейской арене».

О настоятельной необходимости изучения и использования зарубежного опыта в отечественной подготовке юных спортсменов пишет также И. Г. Максименко [204]. Он, в частности, отмечает, что попытки изучения и использования особенностей построения системы тренировки зарубежных игроков в отечественной практике являются фрагментарными и не всегда

удачными. Так, в большинстве случаев отмеченные попытки связаны или со слепым копированием отдельных схем подготовки, или с переносом в тренировочный процесс юных игроков подходов относительно построения системы подготовки взрослых спортсменов, заимствованных у тренеров-легионеров отечественных профессиональных команд.

Автор акцентирует особое внимание на первостепенной важности изучения опыта построения процесса многолетней подготовки юных футболистов в таких странах, как Франция, Испания, Италия, Англия, Германия, Нидерланды, Португалия, Болгария, Бразилия, Чили, Перу, Аргентина, Мексика, Канада и США. При этом он справедливо отмечает, что в названных странах система многолетней подготовки в футболе базируется на основных теоретических положениях, разработанных в Советском Союзе.

В то же время нельзя согласиться с утверждением автора о том, что одним из главных отличий, по сравнению с отечественной системой подготовки спортивного резерва, является отсутствие в этих странах единственной общегосударственной программы тренировки юных футболистов. Проведенный нами анализ засвидетельствовал, что во многих странах действуют национальные программы в виде основной книги руководства по многолетней подготовке футболистов, которая издается соответствующими федерациями футбола Австрии [478], Англии [596, 597], Бразилии [570, 592], Бельгии [445], Гватемалы [522], Германии [462, 481, 574, 590], Испании [454, 455, 566, 567], Италии [493], Канады [520], Нидерландов [512, 617], Перу [555], США [458, 459, 473, 562, 607, 613], Франции [517], Шотландии [577] и др. Эти программы отличаются от отечественных тем, что в них не фиксируются количественные показатели объемов работы по годам и видам подготовки.

Наиболее важными, на наш взгляд, моментами зарубежного опыта в области оптимизации системы многолетней подготовки юных футболистов, которые целесообразно использовать в Украине, являются положения, касающиеся:

- структуры системы многолетней подготовки;
- технологических основ системы многолетней подготовки с ориентацией на достижение высшего спортивного мастерства;
- организация и проведение тренировочного процесса;
- организация и проведение соревнований;
- организационных основ системы многолетней подготовки.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ**

В последние десятилетия процесс кадрового обеспечения зарубежного профессионального футбола разворачивается под влиянием двух тенденций

[523, 563]. Первая заключается в активном привлечении игроков высокой квалификации из зарубежных стран, которое дает возможность клубам относительно быстро достигать желательных спортивных и экономических результатов. Вторая тенденция предусматривает долгосрочную кропотливую работу футбольных специалистов по поиску одаренных детей и постепенное доведение их до уровня высокого спортивного мастерства путем систематической многолетней подготовки.

На сегодня как на уровне отдельных футбольных клубов, так и на уровне руководящих органов футбола постепенно вызревает убежденность в том, что воплощаться в практику кадрового обеспечения футбола должна именно вторая тенденция, поскольку она обеспечивает лучшие перспективы развития национального футбола в целом. В данной ситуации очень важен научный анализ подходов, применяющихся структурами футбола в странах, которые являются лидерами мирового футбола. Результаты такого анализа могут стать полезными украинским специалистам с целью их адаптации к нуждам кадрового обеспечения футбола в Украине.

Анализ литературных источников, а также практической деятельности структур зарубежного футбола свидетельствует, что проблемы подготовки спортивного резерва решаются на двух уровнях — национальном уровне и на уровне футбольных клубов [331, 353, 354, 433, 443, 561, 588].

Каждая страна демонстрирует свои варианты решения проблемы подготовки молодых футболистов [244, 246, 248, 249, 257, 259, 260].

**Англия.** Английская футбольная ассоциация (FA) разрабатывает и реализует национальные программы развития массового футбола. Программы рассчитаны на четыре года. Очередная программа будет выполняться на протяжении 2011–2015 годов. На ее реализацию выделены 200 млн фунтов стерлингов. Главная цель программы — повышение стандартов тренерской работы, администрирования и судейства, эффективная защита детей, которые играют в футбол и соблюдение порядка за пределами спортивных площадок [463]. На протяжении трех лет выполнения предыдущей программы FA удалось достичь роста общего числа команд почти до 100 тысяч, из которых почти две трети составляют детские команды, которые относятся к разным форматам организации футбола [595].

Действующей программой предусмотрены мероприятия, которые должны уменьшить отсев детей из футбола в возрасте 14–19 лет, а также усовершенствовать футбольную инфраструктуру общеобразовательных школ. Особое внимание будет уделено методам работы футбольных школ [594]. Например, в ходе реализации предыдущей программы в каждой из них в обязательном порядке появился социальный работник. Клубам в связи с этим пришлось нести большие дополнительные затраты, однако вместе с тем до 70 % возросло число людей, уверенных в том, что новые стандарты

повысили качество футбола [595]. До 2015 года в 80% детских и юношеских команд должны быть тренеры, имеющие лицензии [463].

Согласно задачам программы увеличится количество судей с 26 700 чел. до 28 200 чел. На их подготовку предусмотрены необходимые средства. Тем не менее главная часть средств (150 млн фунтов стерлингов) будет направлена на развитие инфраструктуры — строительство, реконструкцию и оборудование стадионов и площадок [463].

Особое внимание уделяется работе футбольных академий. Так, во избежание дополнительных сложностей FA установило такое правило: до 13 лет в академии могут заниматься только те, кто проживает в часе езды от места занятий, а до 15 лет — в полутора часах езды. А тем, чей возраст превышает 15 лет и кто проживает далеко, клуб оплачивает проживание в городских семьях. При этом клуб подбирает такие семьи и инспектирует их на предмет создания благоприятных условий проживающим спортсменам [568].

Обучение в академии бесплатное — доходы клуб предполагает извлекать потом, когда юные спортсмены подрастут. По достижении юными футболистами 16 лет клуб подписывает с их родителями соглашение о возможности использования игроков и начинает им выплачивать денежное вознаграждение. Существуют письменные соглашения и с родителями тех игроков, кто помоложе, но они касаются прежде всего переходов из школы в школу. В Англии такое возможно только с выплатой установленной Премьер-лигой небольшой компенсации предыдущему футбольному заведению. Ситуация, когда родители сами оплачивают академии футбольное образование своих детей, исключена. Ребенок может быть зачислен туда только по рекомендации скаутов и после шестинедельного испытательного срока. А в случае снижения требования к себе раз в полгода ему имеют право сказать «до свидания». Руководит академией директор, в подчинении которого три штатных тренера и десять человек персонала. Организационные и финансовые вопросы лежат на администрации клуба — сотрудники академии лишь следят за полями и ведут тренировочный процесс [487]. Всю структуру академии, ее штат и даже образцы контрактов разработали в Премьер-лиге FA, поэтому клубы осуществляют подготовку юных футболистов по единым правилам и в едином правовом поле [568, 640]. Затраты на содержание академии составляют примерно 2 млн фунтов стерлингов в год [487].

Важно подчеркнуть, что центральной фигурой в академии является тренер. Пример FC «Liverpool» наглядно свидетельствует, насколько престижной является профессия детского тренера в Англии. В течение последних лет большое количество специалистов претендовало на тренерские должности (на столе директора академии одновременно лежало около 50 заявлений, в том числе и от бывших игроков «Liverpool»). Большинству претендентов

было отказано, так как вакансии заняты высококвалифицированными специалистами, труд которых достойно оплачивается (от 25 до 50 тыс. фунтов стерлингов в год) [635].

**Германия.** Необходимость внедрения качественно нового подхода в подготовке футбольной молодежи в Германии была осознана в конце прошлого столетия, после неудачного выступления национальной сборной команды на чемпионате мира 1998 года.

Начиная с сезона 2002–2003 годов начала действовать «Программа поддержки талантов» («Talentförderprogramm») [355, 590]. К этому времени Немецким футбольным союзом (DFB) было сооружено 366 тренировочных баз, рассредоточенных по всей стране и приблизительно равно отдаленных одна от другой. Смысл заключался в том, чтобы дети, которые хотят стать футболистами, находились в равных условиях и использовали одинаковые возможности.

Наличие такого количества баз позволило привлечь к занятиям футболом 22 тысячи детей возрастом от 11 до 17 лет, с которыми начали работу около 1200 местных тренеров. Всю систему подготовки юных футболистов координируют 29 специалистов DFB. Они регулярно посещают базы подготовки, инструктируют тренеров, детей, анализируют ситуацию. Как правило, дети с 11 до 13 лет в таких школах занимаются отдельно, а с 14 до 17 лет — вместе. С 14 лет детей начинают учить командной тактике [199, 464, 465, 470].

На программу «Talentförderprogramm» DFB ежегодно выделяет около 10 млн евро [352].

**Испания.** В отличие от Германии, где модернизация системы многолетней подготовки юных футболистов произошла достаточно быстрыми темпами, в Испании подобной «революции» не происходило. Качественные преобразования в этой стране проходили постепенно, шаг за шагом. Отправной точкой перемен специалисты считают 1995–1996 годы, когда Королевская футбольная федерация Испании (RSFF) провела серию переговоров с клубами о перспективах сборной [353, 497].

Формируя концептуальные подходы к созданию новой системы, RSFF исходила из реальной ситуации, которая сложилась в клубном футболе страны. Было учтено то обстоятельство, что большинство клубов не имели больших бюджетов, т. е. были существенно ограничены в приобретении зарубежных «звезд». В силу этого испанские клубы вынуждены были сами заниматься подготовкой молодых игроков, развивать собственные футбольные школы [515, 545, 593].

В течение 1990-х годов в Испании была сформирована система детско-юношеского и резервного футбола. В составе каждого большого клуба (например, FC «Barcelona» и FC «Real») имеется по 13 команд разных воз-

растов. Для проведения регулярных детских соревнований RSFF организовала отдельную лигу для каждой возрастной группы [471, 492, 515, 561].

Сегодня в составе RSFF — 19 региональных футбольных федераций. Каждая из них имеет свою сборную. В региональных федерациях скауты следят за выступлениями игроков в каждой возрастной лиге и вызывают их в свои сборные. Вся информация об игроках передается в центр — т. е. в RSFF. Скауты национальных команд просматривают матчи между региональными сборными и уже из них отбирают игроков в юношескую сборную страны [353, 538].

Следует отметить высокую эффективность рассмотренной системы многолетней подготовки, которая обеспечивает ежегодный отбор в сборные около 100 игроков каждого года рождения.

Институт национальных сборных Испании состоит из восьми команд — национальная, молодежная и шесть сборных для каждого возраста от 15 до 20 лет. Если главный тренер одной из сборных (кроме первой) уходит в отставку или идет на повышение, на его место в обязательном порядке назначается его ассистент. Это обеспечивает преемственность, бесперебойность и непрерывность процесса многолетней подготовки [353].

Контрольную функцию в системе многолетней подготовки выполняет технический директор RSFF. Одним из наиболее эффективных технических директоров признается Ginés Meléndez — один из самых успешных юношеских тренеров современности, выигравший несколько титулов с испанскими юношами.

**Франция.** Анализируя систему многолетней подготовки юных футболистов во Франции, следует учесть наличие больших потенциальных возможностей ее эффективного развития, которые заложены в самой системе организации спорта в данной стране. Ее отличительной чертой является совместное управление государственными фондами, осуществляемое самим государством (Министерство молодежи и спорта) и общественным спортивным движением в лице Национального олимпийского и спортивного комитета, представляющего все спортивные федерации [515].

В таких условиях Федерация футбола Франции (FFF) имеет возможность содержать семь региональных центров подготовки юных футболистов. Центры финансируются государством. В них тренируются лучшие 12–15-летние игроки, которые живут в близлежащих районах. Каждый французский футбольный клуб высшего дивизиона обязан иметь собственный интернат, так называемый центр мастерства [516].

Одним из наиболее известных является Национальный технический центр имени Фернана Састра (Клерфонтен), расположенный в 50 километрах к юго-западу от Парижа. Центр создан в 1988 году по инициативе Састра, который возглавлял FFF с 1972 по 1984 г.

Центр французского футбола выполняет ряд важнейших миссий. Во-первых, Клерфонтен является центром подготовки первой сборной команды Франции. Во-вторых, здесь же дислоцируются и другие сборные страны при необходимости. В-третьих, в центре обучаются молодые женщины-футболистки. Ну и, наконец, в-четвертых, здесь же базируется одна из лучших и самых известных футбольных академий мира [516].

Кроме Клерфонтена в стране действуют еще восемь элитных футбольных академий (Кастелмару, Шатору, Льевен, Дижон, Марсель, Плуфраган, Виши и Реймс).

В центр принимают детей, отвечающих жестким требованиям — наличие французской национальности и проживание в парижском округе либо же в близлежащих регионах. Отбор в академию проходит в несколько этапов. Для начала претендент должен пройти отбор в своем городе. Если по географическому принципу он подходит, ему следует явиться на просмотр в пригород Парижа. Если и здесь юный игрок производит положительное впечатление на местных тренеров, он остается еще на три дня, где из сорока претендентов набирают команду в количестве максимум 24 человек (в списке не может быть больше четырех вратарей).

Строго регламентировано количество тренировок в неделю и количество турниров, в которых принимают участие игроки той или иной возрастной категории, а также роспуск учащихся по домам и их возвращение в академию. Принимаются только дети в 13-летнем возрасте. Обучение длится три года. Эффективность подготовки высокая — ежегодно в среднем шесть–семь выпускников академии подписывают контракты с профессиональными клубами.

Тренеры академии эффективно реализуют принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Большое внимание, к примеру, обращается на формирование и закрепление навыков работы «слабой», т. е. не бьющей, ногой. Акцент делается также на психологических моментах подготовки.

В центре обучаются не только ребята, но и девочки. Для последних возрастной ценз несколько выше — их принимают в академию с 15 лет.

В 2006 году в Клерфонтене открыт медицинский центр. Здесь могут получать консультации не только ученики центра, а и другие спортсмены.

Кроме того, в Центре проводятся различные семинары — материально-техническая составляющая для этого имеется. Это и аудитории, оборудованные по последнему слову техники, и библиотеки со специализированной литературой для тренеров, спортивных менеджеров, и архивы видеозаписей футбольных программ, матчей французских клубных команд и национальной сборной.

Когда юным футболистам исполняется 15 лет, наиболее подготовленные из них попадают в распоряжение профессиональных клубов. С момента до-

стижения юношами 16 лет клубы могут заключать с ними контракты сроком до пяти лет на время обучения в интернате клуба (т. е. до 21 года) и, таким образом, сохранять у себя талантливую игрока до его перехода в состав взрослой команды. Участвовать в официальных турнирах имеет право лишь клуб, располагающий интернатом, где преподают тренеры, которые прошли специальный курс обучения, рассчитанный на подготовку специалистов по работе с молодежью.

Интернаты имеют несколько категорий финансирования. Чем больше квалифицированных спортсменов готовит интернат, тем выше становится категория его финансирования. При этом к образовательным дисциплинам, входящим в программу средней школы, как и к успеваемости футболистов, предъявляются серьезные требования. Все эти вопросы, включая даже самые незначительные детали, отражены в Хартии французского футбола.

Также обстоит и ситуация с контрактами. Клуб, в котором проходил обучение юный футболист, в качестве компенсации за понесенные в связи с этим расходы наделяется преимущественным правом на заключение в дальнейшем с этим игроком первого профессионального контракта. Срок действия указанного контракта может варьироваться, однако не должен превышать трех лет.

Переход молодого игрока в профессиональный клуб происходит согласно установленному порядку. В высшем дивизионе не проводится розыгрыш первенства среди команд юниоров (16–18 лет). 16–18-летние футболисты автоматически попадают в сильные любительские команды клубов высшего дивизиона, занимающие лидирующее положение в региональной лиге.

Кроме того, разрешенное для внесения в заявочный список команд первой и второй лиг количество профессиональных футболистов не может превышать 21 чел. Действие этого лимита не распространяется на тех молодых игроков, которые стали профессиональными игроками в своем родном клубе [561].

**Нидерланды.** Система многолетней подготовки юных футболистов в этой стране осуществляется главным образом футбольными академиями клубов [503, 512, 514, 617].

Она основана на использовании так называемой единой королевской методики обучения юных футболистов. Суть ее состоит в том, что наиболее талантливые ученики, начиная с десяти лет, развиваются и совершенствуются на основе своих наиболее сильных индивидуальных способностей. Если, например, у одного лучше получается скоростной дриблинг, у другого — ведение силовой борьбы, а третьего отличают огромная работоспособность и высокие функциональные показатели, то их ведут по этой стезе и готовят уже на определенную позицию, т. е. конкретное амплуа. Кроме того, самых одаренных ребят подтягивают к группе старших на год, на два

по возрасту. С этой целью учебные программы подготовки делятся на два блока. Первый блок (80 % учебного времени) имеет целью сформировать общие для всех учеников качества. Второй блок (20 % учебного времени) нацелен на развитие наиболее сильных индивидуальных качеств юных футболистов [358, 511–514].

Высокая эффективность голландской системы подготовки юных футболистов (в среднем восемь из десяти выпускников академий становятся профессиональными футболистами) обеспечивается также благодаря и ряду других важных ее составляющих [561].

Во-первых, вследствие хорошо поставленной системе отбора. Детей набирают с семилетнего возраста, предъявляя при этом высокие требования к кандидатам. Например, в 2005 году в футбольную академию клуба AFC «Аjax» De Toekomst («Будущее») из 1100 кандидатов был принят лишь один. Комплектование De Toekomst ведется посредством скаутинга. Основным регионом поиска учеников является территория с радиусом в 60 километров от академии — это максимально приемлемое расстояние, позволяющее детям совмещать занятия в академии с обычной жизнью. По мнению руководства академии, все дети должны жить с родителями и учиться в обычных школах. Интернат он считает неэффективным. Жить в таком инкубаторе для детей — слишком сильный стресс, это противоестественно. Даже детей из-за границы селят в амстердамские семьи. Помимо тренеров и врачей, в штат De Toekomst входят учителя, которые после тренировки помогают детям делать домашние задания.

В «Аjax» работают около 70 скаутов, задействованных во всех 12 провинциях Нидерландов. Большинство из них не профессионалы, а волонтеры, которые получают за свой труд символическое вознаграждение. Чаще всего это абонемент на домашние матчи клуба. Скаут-волонтер может наблюдать за потенциальным кандидатом несколько недель, месяцев, а то и лет, после чего его должен просмотреть один из профессиональных скаутов клуба, который затем рекомендует игрока тренеру определенной возрастной группы. Родителям заинтересовавшего скаутов ребенка обязательно отправляют письмо с извещением о том, что за их сыном отныне пристально наблюдают и в ближайшее время могут пригласить в De Toekomst.

Когда родители отдают ребенка в академию «Аjax», они знают, что здесь не просто готовят футболистов, а дают детям хорошее образование. Тренеры вообще в курсе всего, что происходит с ребенком. Даже на детские турниры обязательно направляется преподаватель, который не позволит детям отстать от школьной программы и их сверстников.

Во-вторых, к проведению учебного процесса привлекают высококвалифицированных тренеров, прошедших специальную подготовку. С каждой возрастной группой работают два основных тренера, специалист по технике,

развитию двигательных качеств, тренер вратарей. Весь процесс подготовки контролирует завуч школы, которого еще называют тренером-методистом.

Важно подчеркнуть, что тренерские должности в Нидерландах получить достаточно сложно. Получение тренерской лицензии занимает шесть лет. послабления делают только для тех, кто сыграл за сборную свыше 40 матчей или имеет внушительные международные достижения на клубном уровне. Все остальные обязаны пройти длительный процесс подготовки. После первого года обучения тренер может работать с детскими командами, после второго — с юношескими командами, после третьего — быть ассистентом во взрослых командах. Потом два года практики, и только после этого можно поступить на последний курс, чтобы получить лицензию самого высокого уровня. Таким образом, формирование тренера проводится на очень качественном уровне. Длительность обучения связана с тем, что преподают не только чисто футбольные предметы или физиологию, но даже правила поведения в стрессовой ситуации или общения с прессой. Широта тренерского образования в дальнейшем воплощается в квалификацию его воспитанников.

В Нидерландах каждый год мальчик занимается у нового тренера. В этой ситуации его воспитывает не один тренер, а система в целом.

Немаловажным фактором являются идеальные условия для учебных занятий, что обеспечивается современной материальной базой. На 14 гектарах земли размещены семь травяных и одно искусственное футбольное поле, а также двухэтажное здание с 14 раздевалками, офисами и другой необходимой инфраструктурой, тренажерный зал, спортзал и бассейн. В академии применяется комплекс видеосистем, с помощью которых тренеры могут просматривать и анализировать тренировки и матчи. Такой анализ проводится для всех групп, начиная с U-17. На содержание академии расходуется 6,5 млн евро в год [503, 561].

**Бразилия.** Страны латиноамериканского региона, культивирующие футбол, с конца прошедшего века также уделяют много внимания подготовке юных футболистов [334, 522, 552, 555, 570, 571, 592]. Однако, в отличие от стран Западной Европы, латиноамериканцы строят свои системы многолетней подготовки, исходя из принципиально другой целевой установки. Они готовят молодых игроков не столько для собственных нужд, сколько для поставки в зарубежные клубы. При этом преследуются, как минимум, две цели: 1) получить доходы от трансферов; 2) подготовить для национальной сборной команды игроков высокой квалификации, получивших большую игровую практику в ведущих клубах мира, прежде всего, именитых европейских клубах [169].

С учетом данного обстоятельства в 1970-х годах в Бразилии при клубах начали создаваться футбольные школы, ориентированные на подготовку большого количества игроков для поставки в зарубежные клубы.

Одной из первых такая школа открылась в 1978 году при известном клубе FC «São Paulo». Учебный процесс проходит в три этапа и охватывает три возрастные группы.

*Первый этап* (возрастная группа — от шести до десяти лет). На этом этапе ученики рассредоточены по обыкновенным футбольным школам, которые находятся в разных районах города, в его окрестностях и даже в других населенных пунктах штата. Эти школы клуб только курирует. Деятельность двадцати из них полностью финансируется клубом, так как они включены в его организационную структуру. Все остальные школы находятся под патронатом клуба, т. е. регулярно получают от него помощь — амуницией, инвентарем, медицинской аппаратурой, препаратами и др. В их распоряжении также врачи, тренеры, селекционеры.

Обучение в школах бесплатное. Поиск кандидатов на обучение производится селекционерами клуба из детей, которые увлекаются «уличным» футболом. Несколько раз в году отобранных таким образом мальчиков приглашают на двухнедельные сборы, которые проходят, как правило, на базе отелей, принадлежащих клубу. Кандидаты проходят медицинское обследование, тестирование на предмет определения уровня подготовленности. Главное внимание при этом обращают на уровень владения юными футболистами техническими приемами.

Отобранных мальчиков распределяют по начальным школам, которые входят в структуру клуба. Поскольку здесь их обучают исключительно футболу, одновременно им приходится ходить и в обычные общеобразовательные школы.

*Второй этап* (возрастная группа — 10–16 лет) предполагает подготовку мальчиков, прошедших обучение в начальных школах. Лучшие из них зачисляются в футбольную школу клуба. В ней уже совмещается спортивная подготовка с общеобразовательной. В эту школу (а она единственная при клубе) имеют шанс быть зачисленными и мальчики «со стороны» — находящиеся под патронатом других команд или даже с «уличного» футбола.

После 14 лет в исключительных случаях клуб может предложить ученику жить на базе. Тренировки в этом возрасте проходят трижды в неделю (с утра до вечера), а остальное время уходит на обычную учебу, однако разминка по утрам остается.

*Третий этап* (возрастная группа — 16–18 лет) главным образом посвящен специализированной подготовке. Все воспитанники живут на клубной территории. В конце каждой недели проводятся матчи в рамках специальных турниров, например чемпионатов штата среди юниоров.

На этом этапе осуществляется формирование разноплановых знаний и навыков учеников, которые дают возможность при заключении контрактов с зарубежными клубами успешно адаптироваться к любой из существующих в мире манер игры.

На всех этапах подготовки происходит достаточно жесткий отсев учеников, не выполнивших программу. Если юного футболиста признают бесперспективным, его исключают. Если на первом этапе подготовки в потоке начинают заниматься в среднем 120 человек, то к 14 годам остается примерно половина, а к завершению третьего этапа — 25–30 перспективных игроков.

Многолетняя подготовка юных футболистов в школе клуба «São Paulo» дает хорошие результаты во многом благодаря достаточно развитой инфраструктуре. На сравнительно небольшой территории размещено несколько качественных полей, классы для теоретических занятий, тренажерный зал, бассейн, отель, столовая, пресс-центр. Здесь же расположен медицинский корпус, который считается одним из самых современных центров спортивной физиотерапии и лечения травм в мире.

## ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

В 1980-х годах специалисты ряда стран с развитым футболом, осознавая, что «уличный» футбол уходит в прошлое, пришли к выводу о необходимости пересмотра системы обучения юных талантов и предоставить детям возможность тренироваться и играть по их собственным правилам, т.е. вернуться к «природе» детского футбола [539, 566, 622, 628].

В частности, технический отдел Королевского футбольного союза Нидерландов с 1985 года начал искать альтернативу «уличному» футболу, понимая, что именно «уличный» футбол — это самая естественная система обучения, которую можно найти [511, 512]. Со временем были разработаны требования к организации тренировочного процесса с юными футболистами шести — двенадцати лет, которые сводятся к следующему [617]:

- тренировка должна проходить в форме игры. Не следует проводить занятия, направленные на обучение техническим навыкам или развитие двигательных способностей, а также работать над тем, с чем игрок вряд ли может столкнуться на поле во время игры;
- детский тренер должен предлагать различные варианты игр (5 × 2, 4 × 2, 6 × 3 и др.) от самых простых до самых сложных, принимая во внимание не календарный, а «футбольный» возраст (уровень мастерства и подготовленности);
- помимо трехчасовых занятий еженедельно следует давать игрокам «домашнее задание» по отработке технических приемов;
- игры 4 × 4 (6–8 лет), 7 × 7 (9–10 лет), 9 × 9 (11–12 лет), 11 × 11 (13 лет и старше) должны рассматриваться как средство развития у детей навыков владения мячом при решении игровых задач;

- в команде обязательно должны быть тренеры, специально обученные для работы с молодежью;
- тренировка должна проходить в благоприятной атмосфере, доставлять удовольствие и способствовать формированию положительных черт характера у ребят;
- поскольку врожденных талантов очень мало, тренерам детско-юношеских команд необходимо уделять внимание каждому игроку, который при правильном обучении может стать хорошим футболистом. Особое внимание — «игрокам запаса». С социальной точки зрения это самая важная группа. После своей активной спортивной карьеры они могут стать арбитрами, членами совета или просто преданными футболу людьми. Они незаменимы для любого клуба. Поэтому в клубах, особенно сегодня, необходимо заботиться о сохранении благоприятного социального климата.

Подобный подход нашел широкое применение и в Испании, где обучение и развитие юных футболистов с семи до 15 лет осуществляется посредством большого количества тренировочных и учебных игр. Помимо этого (в частности, в FC «Barcelona») в занятиях с детьми на первом плане стоит воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение. Отсюда основной критерий работы тренера с командами до 15 лет — это педагогические способности, умение подготовить футболиста, умение тренировать [219, 492, 622].

Следует добавить, что в прогрессивном футбольном сообществе придерживаются правила: тренер для игроков, а не игроки для тренера. Не подавлять личность, а развивать ее. Главная ставка делается на развитие яркой индивидуальности. Здесь тренер не может себе позволить оскорбить игрока. Даже тренировочные задания игрокам дают не приказным тоном, а поясняют, какой цели они служат и какой эффект дают. Думающие, развитые личности всегда сильнее покорных исполнителей. Ведь именно они делают своих тренеров плохими или хорошими [439, 446, 453, 490, 491, 496, 601].

Известный немецкий специалист Н. Wein [626, 628] разработал детскую программу «FUNino», или, как ее во многих странах мира называют, «Ренессанс уличного футбола», для обучения детей до десятилетнего возраста. Он предложил более 30 вариантов этой игры, где дети играют на площадке 32 × 25 метров с четырьмя воротами на каждой боковой линии. Участвуют две команды по три игрока и с одним на замене. Гол может быть забит из пределов шестиметровой зоны. Цель игры — в повышении интеллекта, развитии творчества и анализе игровых ситуаций. При такой организации занятий юные футболисты учатся очень быстро, потому что игровые ситуации повторяются регулярно, а все дети постоянно задействованы в тренировочном процессе.

Многочисленными исследованиями было установлено, что при меньшем формате игры дети выполняют больше касаний мяча, дриблинга и ударов по воротам, больше переходов от атаки к обороне и обратно, а упрощенная тактическая обстановка делает более простым процесс принятия решений, а игру визуально понятной для детей [415, 416, 420, 501, 502, 509, 580, 581, 634].

Важно отметить, что долговременная программа подготовки футбольных талантов в странах Западной Европы имеет общую структуру периодизации. Так, в Германии и Испании процесс подготовки футболистов подразделяется на два периода, в соответствии с которыми определены приоритетные задачи [437, 492, 538, 545, 548]:

- период развития и обучения (7–15 лет) обеспечивает развитие индивидуальных способностей юных футболистов посредством использования большого количества игровых заданий, тренировочных и учебных игр;
- период соревнований (с 16 лет до профессиональной команды) обеспечивает развитие игрового потенциала каждого футболиста посредством активного участия в играх на результат.

Такой практический подход в футболе всецело соответствует ключевым положениям теории периодизации спортивной тренировки [297].

Понятно, что у каждой страны, у каждого клуба есть свои тонкости и различия, связанные как с историческими, так и с культурными традициями [561]. Отражается это и на подготовке и на селекции. Есть такой концептуальный подход к подготовке юных футболистов, который заключается в аббревиатуре «TIPS»: «техника, интуиция, индивидуальность, скорость». К примеру, у испанцев (и они ставят это на первое место) при отборе ребят в команды более взрослого уровня стоит понимание игры [118]. У голландцев — техническое оснащение. В ФК «Аjax», начиная с 1990-х годов, большое внимание обращают на то, как футболист работает с мячом, на скорость и нацеленность юного игрока на достижение победы [358, 512, 539]. А вот у итальянцев важнейшим аспектом воспитания является четкое выполнение игровой дисциплины, и они активно начинают заниматься тактикой в 14–15 лет. Это можно заметить, наблюдая за тренировками АСФ «Fiorentina». Очень строгое выполнение тренерских указаний плюс ко всему — современный научный подход к тренировочному процессу [419].

Стоит остановиться на философском подходе к физической подготовке, принятом в Нидерландах, который сводится к тому, что в процессе физической подготовки основное внимание фокусируется на работе мышц через понимание того факта, что мышцы выполняют команды, посылаемые мозгом. Мышцы не способны учиться, в отличие от мозга. Неверно рассуждать, что игроки будут лучше играть, если у них увеличится объем легких, или

лучше играть головой, если возрастет сила мышц ног. Для того чтобы научиться играть в футбол на хорошем уровне, не нужно упрощать футбол до уровня двигательной активности, а необходимо концентрировать внимание на решении двигательных задач в процессе игры в футбол. Если игрок будет знать, как решать игровые ситуации, то его мозг будет адекватно управлять мышцами. Чем больше опыт игрока в решении ситуативных задач, тем быстрее он принимает верное решение. Поэтому задача физической подготовки — улучшение качества игры в футбол [617, 631].

При оценке эффективности игры всегда учитывают уровень физической подготовленности игрока. Для примера:

- умение решать проблемы быстрее, в течение длительного промежутка времени, под прессингом соперника и зрителей;
- умение прессинговать, играть неординарно, переходить от обороны в атаку и наоборот.

Тренер обязательно должен знать основы физической подготовки, правильно подбирать тренировочные средства (табл. 2.1), которые сводятся, прежде всего, к созданию таких игровых ситуаций, которые будут стимулировать игроков выполнять действия лучше, чаще или быстрее. Качество игры основано на постоянно повышающейся сложности в выполнении двигательных заданий. Нужно «бросать» игрокам вызов, который они с охотой должны принимать. Оценка эффективности таких двигательных заданий будет заключаться не в показателях ЧСС, преодолеваемой дистанции, килограммах или минутах, а в способности игрока выполнить поставленную задачу [539].

**Таблица 2.1 — Средства регуляции направленности тренировочной нагрузки [539]**

№	Тренировочные средства	Эффект
1	Уменьшение размера игрового пространства	Меньше времени для принятия решения
2	Увеличение размера игрового пространства	Больше времени, длиннее дистанции для бега и передачи мяча
3	Больше соперников	Меньше времени, труднее «читать» игру
4	Меньше соперников	Больше времени, легче «читать» игру
5	Прессинг соперника	Меньше времени, труднее «читать» игру
6	Использование положения «вне игры»	Меньше пространство, меньше времени
7	Достаточное количество мячей за пределами игрового поля	Непрерывная игра
8	Забивать мячи только головой	Игра через фланги и много игры головой
9	Ограничение времени (играть только 5 мин, последняя минута)	Игроки вынуждены более эффективно атаковать, бороться за мяч, контролировать мяч и др.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА В ЗАРУБЕЖНОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Идеи известных спортивных специалистов I. Balji [421, 422] и R. Michelsa [539], изложенные в программах долгосрочного развития спортсмена и содержащие положение о том, что маленькие дети не должны участвовать в соревнованиях, где ведутся таблицы и предполагается распределение мест между участниками, нашли отражение в прогрессивном футбольном сообществе [566, 590, 598–604].

В настоящий момент федерации футбола Австралии, Англии, Германии, Нидерландов, Испании, Португалии, США, Шотландии и другие официально запретили участие детей до 12 лет в регулярных соревнованиях [118, 143, 420, 535, 580, 581, 590, 617, 640]. Например, в программе AFC «Аjax» прямо указано, что результат как таковой совершенно не важен для игроков до 13 лет. Тренеры руководствуются тем, что только в старших возрастных группах сила оппонента может быть взята в расчет при определении состава своей команды, однако даже в таких играх они должны придерживаться игровой философии клуба — играть в креативный и атакующий футбол [513].

Более того, при лицензировании футбольных клубов Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA) определил требования к составлению программ по обучению юных футболистов, основанные на решении стратегических задач, где приоритет отдается индивидуальному развитию игрока, а достижение спортивных результатов отходит на второй план («сначала развитие, затем — результат») [610].

Показательными являются также действия, предпринятые Английской футбольной ассоциацией (FA), подготовившей стратегический план развития детско-юношеского футбола, направленный на качественную подготовку игроков и привлечение большого количества детей к занятиям [463, 594, 595].

Реализация плана будет осуществляться поэтапно. Изменения коснутся нивелирования значимости результата и определения оптимального количественного состава команд участников соревнований (табл. 2.2 и 2.3), которые будут проходить в течение трех-, четырехлетнего периода.

К сезону 2016–2017 годов в Англии официально будет запрещено участие детей до 12 лет в регулярных соревнованиях. Основные изменения произойдут в сезоне 2014–2015 годов, когда игроки семи и восьми лет будут играть в формате 5 × 5, а подростки в возрасте 11, 12 и 13 лет — в формате 9 × 9 [602–604].

**Таблица 2.2 — Схема участия детей в соревнованиях по футболу в Англии**

Сезон 2013–2014	Сезон 2014–2015	Сезон 2015–2016	Сезон 2016–2017
Дети до 7 лет Без таблиц	Дети до 7 лет Без таблиц	Дети до 7 лет Без таблиц	Дети до 7 лет Без таблиц
Дети до 8 лет Без таблиц	Дети до 8 лет Без таблиц	Дети до 8 лет Без таблиц	Дети до 8 лет Без таблиц
Дети до 9 лет Без таблиц	Дети до 9 лет Без таблиц	Дети до 9 лет Без таблиц	Дети до 9 лет Без таблиц
Дети до 10 лет Таблицы Лиги	Дети до 10 лет Без таблиц	Дети до 10 лет Без таблиц	Дети до 10 лет Без таблиц
Дети до 11 лет Таблицы Лиги	Дети до 11 лет Таблицы Лиги	Дети до 11 лет Без таблиц	Дети до 11 лет Без таблиц
Дети до 12 лет Таблицы Лиги	Дети до 12 лет Таблицы Лиги	Дети до 12 лет Таблицы Лиги	Дети до 12 лет Без таблиц

**Таблица 2.3 — Количественный состав команд участников детских соревнований по футболу в Англии**

Сезон 2013–2014 (максимальный формат, но можно играть в меньших составах)	Сезон 2014–2015 (максимальный формат, но можно играть в меньших составах)	Сезон 2015–2016 (максимальный формат, но можно играть в меньших составах)
до 7 лет 5 × 5	до 7 лет 5 × 5	до 7 лет 5 × 5
до 8 лет 7 × 7	до 8 лет 5 × 5	до 8 лет 5 × 5
до 9 лет 7 × 7	до 9 лет 7 × 7	до 9 лет 7 × 7
до 10 лет 7 × 7	до 10 лет 7 × 7	до 10 лет 7 × 7
до 11 лет 9 × 9	до 10 лет 9 × 9	до 10 лет 9 × 9
до 12 лет 9 × 9 или 11 × 11	до 12 лет 9 × 9	до 12 лет 9 × 9
до 13 лет 11 × 11	до 13 лет 9 × 9 или 11 × 11	до 13 лет 9 × 9

В среде специалистов распространено мнение, что футбол — очень непростая игра, где большое количество тактических решений возможно только в играх на больших полях. Несмотря на это при обучении игре в футбол, чтобы процесс был эффективным, необходимо двигаться постепенно шаг за шагом в соответствии с возрастными особенностями детей, а не стремительно «погружать» детей во взрослый футбол.

Установленным фактом является то, что до 14 лет у детей обычно не происходит значительных ростовых всплесков и они еще не созрели для того, чтобы играть на больших полях [428, 429]. Так, при переходе с мини-футбола в десятилетнем возрасте на формат игры 11 × 11 в 11 лет увеличиваются параметры ворот на 265 %, а поля до 400 %, в то время как наиболее быстро растущие дети прибавляют в росте всего 5 см за несколько месяцев [564].

Еще один важный момент. Преодолевая большие расстояния, юные игроки выполняют слишком много анаэробной работы, которая приводит к повышению ЧСС до уровня, соответствующего признакам «дефекта диастолы». Считается, что в результате уменьшения длительности диастолы происходит нарушение кровоснабжения миокарда, а гипоксия вызывает развертывание анаэробного гликолиза. Накопление в миокарде ионов водорода до оптимальной концентрации стимулирует гипертрофию миокардиоцитов, а при слишком большой продолжительности действий такой или более высокой концентрации ионов водорода в миокарде могут развернуться катаболические реакции. Таким образом, при проведении игр на больших полях создаются условия для появления признаков дистрофии миокарда [48, 327, 451, 628].

Следующим шагом FA было введение запрета на восьмимесячный соревновательный сезон для детей 7–11 лет. Одновременно была предложена гибкая система проведения детских соревнований. В основе такого подхода заложена образовательная модель обучения, при которой дети вовлечены в процесс обучения с сессионным участием в играх и фестивалях, где результат отходит на второй план, а на первое место выходит индивидуальность, развитие творческих возможностей ребенка, удовлетворение его потребностей [595].

В новой структуре проведения соревнований сезон будет разделен на три части, каждая из которых завершается турниром или фестивалем. Продолжительность каждой части будет увеличиваться по мере того, как дети становятся старше. Так, дети семи и восьми лет будут участвовать в двухнедельных, девяти и десяти лет — в четырехнедельных, а одиннадцатилетние — в шестинедельных турнирах [463].

Вместо продолжительного чемпионата целесообразнее организовывать короткие турниры — на один, два, три дня и больше. Такая структура соревнований снижает значимость конечного результата, и, как следствие, дети не нервничают, расслабляются и повышают свой творческий потенциал. Таким образом, гибкая система проведения соревнований позволит руководителям и тренерам творчески подходить к процессу обучения и тем самым лучше удовлетворит потребности детей и снизит влияние на них сложившегося менталитета, выраженного в девизе «победа любой ценой» [471, 579, 595].

Менеджер футбольной академии FC «Liverpool» Фрэнк Скелли отмечает: «Не только в «Liverpool», но и во всех академиях клубов Премьер-лиги детям до двенадцати лет запрещено играть в регулярных турнирах, где есть таблицы и распределение мест. Работа на результат может психологически сломать юношу, которому в данном возрасте нужно развивать индивидуальные качества. Воспитанникам разрешено играть только в товарищеских матчах с другими академиями, причем их количество за сезон не должно превышать 30 [5]. Кроме того, игрок, подписавший контракт с академией, гарантированно должен сыграть как минимум 24 игры в год. Необходимо отметить, что FA осуществляет строгий контроль соревновательной деятельности юных футболистов, регламентируя количество сыгранных матчей (табл. 2.4).

Подобный подход уже давно применяют в FC «Barcelona». Воспитанники клуба в круглогодичном чемпионате начинают играть с 12–13 лет, участвуя только в непродолжительных турнирах [492, 622].

Отдельно следует остановиться на таком феномене, как «эффект относительного возраста». К сожалению, во всех видах спорта имеет место влияние календарной даты рождения ребенка. Так, дети, рожденные в начале календарного года, имеют явное преимущество над теми, которые родились в конце года. Установлено, что более 80 % детей, которые попали в элитный (профессиональный) спорт, родились в первые три месяца года, а менее 10 % — родились в последние три месяца [430, 489, 534, 542]. В частности, в футболе у детей, родившихся в зимний период, шансов добиться спортивных успехов в 4 раза больше, чем у их сверстников, родившихся в сентябре – декабре. Если будем учитывать этот момент, то сможем сохранить до 50–70 % всех перспективных детей, а не впустую использовать существующую систему соревнований с раннего возраста [246, 432, 448, 484, 500, 505, 518, 578, 614].

Федерация футбола Шотландии предложила свой вариант противодействия «эффекту относительного возраста», перейдя с календарного года на учебный. Результатом этих изменений стало увеличение количества детей, играющих в футбол, и сохранение в футболе детей, рожденных летом [535, 577].

**Таблица 2.4** — Режим соревновательной практики для юных футболистов в Англии [640]

Возраст, лет	Количество игр за сезон
9–11	18–30 (все на малых полях)
12–16	18–30
17–21	24–42

И все же, наиболее простым и действенным способом борьбы с «эффектом относительного возраста» является отмена официальных соревнований до 12 лет, а в идеале — до середины подросткового возраста. Таким образом, когда победа менее важна, чем развитие, все игроки получают равноценную возможность играть и более качественное обучение.

\*\*\*

На рубеже столетий в странах, которые занимают лидирующие позиции в европейском футболе, функционируют отлаженные организационно-управленческие системы подготовки и отбора спортсменов в процессе многолетнего совершенствования. В целом во всех рассмотренных выше странах используются схожие системы, имеющие свою специфику, вытекающую из национальных традиций, экономических и материально-технических условий. Различия в подготовке футболистов разных стран обусловлены разной ролью и степенью участия в ней государственных, общественных и частных структур.

Мировой опыт свидетельствует о том, что для создания условий для постепенного развития разносторонних качеств юных игроков, необходимо: во-первых, отказаться от участия в официальных соревнованиях до 12 лет, с тем, чтобы сделать акцент на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока; во-вторых, проводить учебно-тренировочные занятия в игровой форме на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Именно применение игрового метода является ключевым моментом для эффективного обучения, в процессе которого развиваются индивидуальные возможности, формируется игровой интеллект, закладываются основы технико-тактического мастерства ребенка, которые в последующем будут определять потенциал игрока на профессиональном уровне.

Помимо вышеизложенного, тренеру, для обеспечения качественного обучения и мотивации юных игроков, следует учитывать ряд организационно-методических положений:

1. В идеальном варианте дети должны играть в футбол каждый день, часто без присмотра. Подобно тому, как в былые времена, когда был «уличный» футбол с его естественной средой, где дети самостоятельно развивались без контроля со стороны тренера.

2. Используйте игры, а не разминку, физическую подготовку и упражнения. Для максимальной мотивации необходимо, чтобы обучение носило игровой характер, а не основывалось на выполнении упражнений.

3. Давайте игрокам домашнее задание по технической подготовке.

4. Упрощенные мини-игры должны моделировать соревнования. Крайне важно, чтобы обучение через игры было специфическим для детей. На-

пример, при небольшом количестве участников для пяти – семилетних —  $3 \times 3$ , для восьмилетних —  $4 \times 4$  и т. д.

5. Упражнения следует использовать только для исправления недостатков. Упражнения имеют место при исправлении технических приемов и тактических действий. Хорошим фактором мотивации для ребят являются ситуации, связанные непосредственно с матчем, когда тренер помогает им найти недостатки в игре, а затем рекомендует применить соответствующие корректирующие упражнения.

6. Разнообразие. Игроки получают удовольствие, когда процесс обучения основан на постоянных вариациях, что вызывает интерес и помогает совершенствовать технические навыки и тактическое мышление.

7. Повторение определенных игровых ситуаций до момента их освоения. Важно предоставить игрокам время, прежде чем усложнять задание или переходить к изучению новой темы. Таким образом, они учатся «читать» игру и принимать обоснованные решения.

8. Позволять игрокам выбирать то, что им хочется. В данном контексте тренер должен действовать не с позиции, что обязательно делать, а чтобы игрок понимал ответственность за свои действия.

9. Акцент на радость и веселье. Предоставьте игрокам как можно больше свободы для изучения и наслаждения игрой. Игра очень важна для детей, помимо того что в ней активно участвуют все игроки, где каждый ребенок хочет играть ключевую роль, она дает им возможность ориентироваться на ведущего игрока, копировать его исполнительское мастерство.

10. Ощущение компетентности. В процессе обучения и во время игр решающее значение для юных футболистов имеет мотивация. Хвалите усилия детей больше достигнутых результатов, чтобы научить их постоянно оценивать себя.

11. Поощрение «свободного» мышления. Игроки должны понимать, что они находятся на длительном пути приобретения и совершенствования тактико-технического мастерства, что они должны научиться получать удовольствие от игры и сосредотачиваться на своей деятельности, а не беспокоиться слишком часто о результате (счете) игры, что спортивные успехи к ним будут приходить не часто и что им придется преодолевать множество препятствий и допускать много ошибок.

Полученные результаты могут быть положены в основу исследований, посвященных научному обоснованию подходов к адаптации опыта ведущих стран мира в сфере организации тренировочного процесса и проведения детских соревнований к условиям других стран.

# РАЗДЕЛ 3

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА В УКРАИНЕ**



Система многолетней подготовки футболистов в Украине в течение многих лет подвергалась достаточно острой критике как со стороны ученых, так и со стороны специалистов-практиков. Основной претензией к ней является ее низкая эффективность по сравнению с аналогичными системами подготовки футболистов в ведущих странах мира. Главной причиной такого положения вещей специалистами признается то, что существующая система многолетнего совершенствования спортсменов базируется на устаревших методиках обучения, которые не позволяют подготовить полноценный резерв для профессионального футбола [266, 281].

Не спасает ситуацию и сравнительно большое количество юных спортсменов, привлеченных к организованным занятиям футболом. По данным Федерации футбола Украины, в стране на начало 2012 года функционировало 952 отделения футбола в детско-юношеских спортивных школах, в которых занимается более 150 тыс. юных футболистов [159].

Хотя по этому показателю Украина «проигрывает» таким странам, как Нидерланды или Бельгия, где количество жителей значительно уступает Украине, однако при таком количестве занимающихся страна не должна испытывать дефицита в квалифицированных игроках. В то же время их уже недостаточно для формирования молодежной сборной команды, так как к

моменту достижения нижней границы первых больших успехов, а в футболе это период длится с 19 до 23 лет, многие из перспективной молодежи обладают теми умениями и навыками, которые уже не пригодны для современного спорта высших достижений [258].

Следует принять во внимание, что многолетняя подготовка юных футболистов является неотъемлемой частью системы отечественного футбола. Поэтому ее состояние определяется факторами, которые влияют на развитие футбола в целом. Наши замечания, в частности, были обозначены в проекте Концепции Государственной целевой социальной программы «Футбол Украины: здоровье, престиж и единство нации» на 2014–2018 годы. Среди них:

- несовершенство законодательного обеспечения развития футбола и содействие деятельности субъектов системы отечественного футбола;
- неурегулированность механизма сотрудничества между центральными и местными органами исполнительной власти, органами местного самоуправления, Федерацией футбола Украины, другими субъектами системы отечественного футбола;
- неэффективное внедрение в общеобразовательных и высших учебных заведениях занятий по физическому воспитанию с элементами футбола и секционной формы занятий по этому виду спорта во внеурочное и вне учебное время;
- ненадлежащие условия для занятий футболом в учебных заведениях, поскольку большинство полей и площадок находятся в непригодном состоянии и являются травмоопасными;
- отсутствие централизованных программ строительства площадок с естественным и искусственным покрытием, обеспечение учебных заведений футбольным инвентарем, экипировкой, методическими материалами;
- неурегулированность системы привлечения детей, молодежи, других групп населения к массовым занятиям футболом по месту жительства, в местах массового отдыха и отсутствие в этих местах должного количества обустроенных и доступных мест для занятий футболом;
- малоэффективны действия государства, общественности и частного сектора по популяризации занятий футболом в детской и молодежной среде;
- недостаточное количество отделений по футболу в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва по футболу и низкий уровень их кадрового, финансового и материально-технического обеспечения;

- нерациональная система учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском и резервном футболе;
- отсутствие необходимой инфраструктуры для отбора и подготовки талантливых юных футболистов в регионах Украины, а также современных учебно-тренировочных баз для подготовки сборных команд Украины по футболу;
- низкая эффективность системы подготовки, повышения квалификации, аттестации и материального стимулирования тренерских кадров;
- несоответствие современным требованиям научно-методического и медико-биологического обеспечения развития футбола;
- недостаточное количество современных спортивных сооружений отечественного футбола, относящихся к государственной или коммунальной собственности, и несоответствие международным стандартам подавляющего большинства из существующих таких сооружений [159].

Действие данных факторов преломляется через всю систему многолетней подготовки и отражается в организации и содержании учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, а также профессиональной деятельности специалистов, прежде всего тренерского состава.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ**

Организационная структура отечественного футбола включает в себя государственные и общественные спортивные организации, которые на центральном, региональном и местном уровнях осуществляют управление подготовкой юных спортсменов. К таким организациям относят: Министерство образования и науки Украины; Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта; система областных, районных и городских федераций; физкультурно-спортивные общества, другие общественные организации физкультурно-спортивной направленности. Непосредственная подготовка юных футболистов ведется в подведомственных учреждениях: детско-юношеские футбольные клубы (ДЮФК), детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), училища олимпийского резерва (УОР), училища физической культуры (УФК); специализированные спортивные классы общеобразовательных школ, академии футбольных клубов.

Многолетняя подготовка футболистов имеет следующие направления: детско-юношеский футбол, резервный футбол и профессиональный футбол (рис. 3.1).

Детско-юношеский футбол — создает условия для привлечения детей к активным занятиям спортом и создания условий для перехода в резервный спорт.

Резервный футбол — осуществляет отбор одаренных детей и молодежи для занятий футболом, создает условия для максимального развития их индивидуальных способностей с целью достижения высоких спортивных результатов, обеспечивает условия для перехода к спорту высших достижений и пополнения основного состава национальных сборных команд.

Профессиональный футбол — гарантирует привлечение спортсменов из резервного футбола путем дальнейшей специализации и индивидуализации их учебно-тренировочного процесса для подготовки и участия в соревнованиях всеукраинского и международного уровней.

Для развития футбола базовое значение имеет состояние детско-юношеского и резервного спорта, который обеспечивает как массовость занятий футболом среди детей и молодежи, так и подготовку украинских футболистов для сборных команд.



Рисунок 3.1 — Структура организации многолетней подготовки футболистов в Украине

Ощутимый толчок в изменении к лучшему детско-юношеского футбола состоялся после введения в действие Комплексной программы развития футбола в Украине на 2004–2008 годы [306]. Федерация футбола Украины начала осуществлять проекты, базирующиеся на широкомасштабных мероприятиях развития массовости в детско-юношеского футболе:

- внедрение урока футбола в школе (состоянием на 1 марта 2011 года охвачено более 5 млн мальчиков и девочек в возрасте от шести до 17 лет) [384];
- массовые соревнования «Кожаный мяч» (650 тыс. участников 10–13 лет и более 50 тыс. команд); фестиваль сельских школьников «Дарим радость детям» (400 тыс. участников и более 30 тыс. команд) [307];
- «Наше будущее» (по инициативе ФФУ за бюджетные средства согласно «Общегосударственной социальной программе развития физической культуры и спорта на 2013–2017 годы», будет построено 2,5 тыс. многофункциональных спортивных площадок) [56];
- для подготовки высококвалифицированного резерва для юношеских сборных команд в 2004 году в Украине была создана ДЮФЛУ, которая проводит турниры высшей лиги в четырех возрастных категориях U-14, U-15, U-16, U-17. В каждой категории есть четыре группы по 10 команд, разбитых по территориальному принципу. По результатам сезона 2012–2013 годов, в соревнованиях высшей лиги приняли участие 160 команд всех возрастов, а в турнире первой лиги по двум возрастным категориям U-15 и U-17, которые имеют восемь территориальных групп по 10 команд, участвовало 155 команд. Итого в ДЮФЛ играют 315 команд [100];
- достойно представляют Украину на международных соревнованиях юношеские сборные команды (U-15, U-16, U-17, U-18) и молодежная сборная команда (U-19), которая в 2009 году стала чемпионом Европы [363].

Вместе с тем анализ состояния дел в сфере футбола показал, что существующие проблемы в детско-юношеском и резервном футболе не обеспечивают подготовку квалифицированных спортсменов для профессионального футбола и значительно затрудняют процесс интегрирования украинского футбола в европейское и мировое футбольное сообщество.

Так, деятельность большинства профессиональных футбольных клубов Украины (ПФК) не отвечает требованиям лицензии УЕФА в части программы развития детско-юношеского футбола. Нет собственных ДЮСШ в трех клубах Премьер-лиги и в 90 % клубов первой и второй лиг. Процесс подготовки юных футболистов не контролируется ПФК, отсюда 75 % тренеров детско-юношеских команд не имеют лицензии ФФУ [307].

ДЮСШ и СДЮШОР оснащены в основном открытыми футбольными полями, что с учетом климатических условий значительно ограничивает временной период подготовки футболистов, а газоны из искусственной травы, на которых проводятся учебно-тренировочные занятия, не соответствуют современным требованиям. Футбольные поля, на которых играют юные футболисты, только в 9 % отвечают элементарным требованиям к проведению соревнований. Кроме того, спортивные школы испытывают острую нехватку в современном спортивном оборудовании [101, 243].

В отдельных региональных федерациях футбола (РФФ) соревнования среди детских команд проводят на полях, не соответствующих возрастным особенностям юных футболистов, нарушаются нормы и требования ФФУ, а в ряде областей таких соревнований вообще не организуют.

К участию в соревнованиях ДЮФЛУ допускаются команды с нарушением спортивного принципа отбора. Создается видимость благополучия, но существующие регламенты региональных соревнований среди детско-юношеских команд в большинстве случаев не учитывают требований ФФУ и не приведены в единую систему. За последние годы все больше обнаруживается «возрастных» игроков, когда тренеры для достижения положительного результата фальсифицируют документы о рождении юных футболистов. Соревновательный «ажиотаж» начинается с юного возраста. Учебный процесс подменяют участием в различного рода соревнованиях, индивидуальная технико-тактическая подготовка и вдумчивая воспитательная работа с футболистами в достаточном объеме не ведется [100, 102].

При подведении итогов соревнований не учитываются тестовые показатели физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов. Во многих случаях в текущей работе тренеры их вообще не используют [264].

В большинстве ПФК существует остаточный принцип финансирования детско-юношеских команд. Компенсационные выплаты за подготовку юных футболистов в лучшем случае попадают в администрации ДЮСШ, а тренеры часто их вообще не получают. К сожалению, Регламент соревнований среди команд профессиональных клубов Украины в достаточной мере не регулирует эту ситуацию [307].

Декларация об организации деятельности межобластных региональных центров в пяти городах: Донецке, Харькове, Львове, Киеве и Симферополе, которые должны охватить целенаправленной работой по отбору и селекции юных футболистов 13–15 лет из всех областей Украины, а также формировать резерв для юношеских сборных команд Украины и профессиональных футбольных клубов, так и осталась не реализованной.

Занятия в ДЮСШ и СДЮШОР проводятся по устаревшим программам, которые не в полной мере учитывают передовой отечественный и международный уровень подготовки юных футболистов [268].

Содержание «Программы по футболу» [379] и решений Кабинета Министров Украины от 05.11.2008 г. № 993 «Об утверждении Положения о детско-юношеской школе»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 18.05.2009 г. № 1624 «Об организации учебно-тренировочной работы детско-юношеских школ»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 13.10.2010 г. № 3607 «О состоянии и перспективах развития ДЮСШ в Украине п. 2»; Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорту от 08.12.2010 г. № 4405 «О внесении изменений в Учебные программы по футболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», которые являются основными документами планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР, свидетельствует о наличии противоречий между декларируемой целью подготовки квалифицированного спортивного резерва и требованиями к ее достижению.

Во-первых, анализ результатов работы тренеров-практиков, говорит о том, что существующее в системе многолетней подготовки футболистов выделение организационно разных структур возрастно-квалификационной направленности является условным. Практически тренеры детских спортивных школ вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед различными этапами подготовки, а на директивные документы с требованиями по выполнению разрядных нормативов, начиная с 10 лет.

Во-вторых, как следствие, решения эти были положены в сложившуюся систему ориентации детей, подростков и юношей на соревнования возрастных групп, начиная с девяти лет.

В-третьих, в соответствии со структурой многолетней подготовки футболистов, дети должны обучаться: на этапе начальной подготовки с шести до 10 лет, на этапе предварительной базовой подготовки с 10 до 16 лет, на этапе специализированной базовой подготовки с 16 до 19 лет и на этапе подготовки к высшим достижениям с 19 лет и старше.

Рекомендуемое разделение на этапы подготовки указывает на сокращение продолжительности первой стадии (базовой подготовки) за счет увеличения второй. Так, расширены возрастные зоны первых двух этапов, этап специализированной подготовки занял позицию заключительной стадии обучения, а этап подготовки к высшим достижениям фактически попал в зону профессионального футбола.

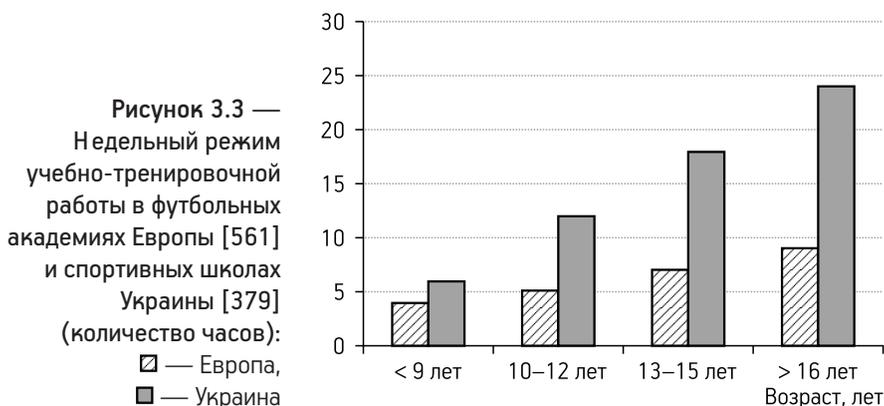
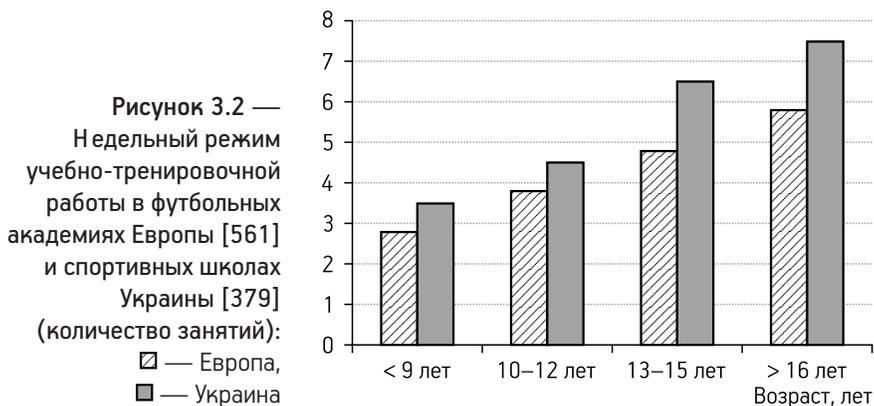
В-четвертых, утвержденные количественно-временные параметры тренировочной деятельности свидетельствуют о преимуществе в этом компоненте отечественной системы подготовки над ведущими академиями

Европы (рис. 3.2 и 3.3). Такая ориентация ошибочна, так как приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсмена, задолго до достижения нижней границы оптимальной возрастной зоны.

В-пятых, режим соревновательной и тренировочной деятельности ограничивает возможность юным футболистам регулярно посещать занятия в школе и полноценно усваивать учебный материал.

К сожалению, следует констатировать, что существующие нормативные документы не учитывают важнейшие закономерности становления спортивного мастерства, которые должны быть положены в основу рационально построенной системы многолетней подготовки и направлены на повышение качества учебно-тренировочного процесса, а не на достижение спортивных результатов.

Фактически такой путь — путь противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью.



При этом сегодня свыше 65 % ДЮСШ находятся в ведении Министерства образования и науки Украины и лишь около 35 % контролируются региональными спорткомитетами. Между Министерством образования и науки Украины, Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта и ФФУ нет взаимопонимания и контакта, не существует единой политики, касающейся как организации работы в школах, так и подготовки тренеров и специалистов в сфере футбола, отсутствует единая методика подготовки тренерских кадров [307].

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Как было выяснено ранее, качество подготовки юных футболистов зависит от трех основных и обязательных составляющих учебно-тренировочного процесса.

Во-первых — инфраструктура. К сожалению, в большинстве клубов Украины материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса юных футболистов не соответствует современным требованиям.

Во-вторых — содержание и методика обучения. Этот аспект давно требует перехода на новые прогрессивные программы и технологии обучения. Если его не решить в ближайшее время, то можно ожидать «помощь» не только от легионеров, а и от массового «десанта» иностранных, далеко не лучших специалистов по работе с различными категориями юных спортсменов.

Третье, и самое главное, — это низкий уровень преподавания в детско-юношеских школах по футболу, что не способствует подготовке квалифицированных спортсменов для профессионального футбола [258].

В 1960–1970-е годы дети приобщались к организованным занятиям футболом с 10–11 лет. До этого они приобретали значительный опыт в естественных условиях игры «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку достичь достаточно высокого уровня технико-тактического мастерства, но самое главное — стать креативной личностью. Затем на смену «стихийному» футболу пришел «организованный» футбол, детей стали отбирать, а чаще набирать с шести лет. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных упражнений с акцентом на физическую подготовку, форсирование тренировочного процесса и увеличение нагрузок [262].

На такое положение дел в детско-юношеском футболе, по мнению большинства детских тренеров спортивных школ и футбольных клубов, влияет установка руководства на успешное выступление команды в соревнованиях

[267]. И это понятно, поскольку статус детско-юношеской спортивной школы, как и критерии оценки эффективности работы тренера, по-прежнему определяется спортивными достижениями команд, количеством подготовленных разрядников, а не индивидуальным развитием и личностным ростом игрока и не качеством процесса обучения и игры команды [281, 324].

Конечно, проблема заключается не только в стремлении команды одержать победу в отдельном матче или турнире в целом.

Негативное влияние этого аспекта в контексте подготовки юных футболистов определяется выбранными средствами для их реализации. Находясь в зависимости от спортивных результатов, тренеры выбирают для команд такую направленность учебно-тренировочного процесса и соответственно модель соревновательной деятельности, которые могут обеспечить достижение необходимого результата. Как показывает практика, наиболее короткий путь к победе определяется приоритетностью физического потенциала и антропометрическими данными юных футболистов как в процессе комплектования учебных групп, так и при определении тактики игры, основанной на использовании длинных передач и единоборствах [242].

Сегодня в действиях украинских футболистов наблюдается больше шаблонного, заученного, чем спонтанного. Отставание в исполнительском и игровом мастерстве — это результат методики обучения. Увлекаясь методом упражнений, совсем забыли про игру — самое универсальное средство для гармоничного развития, мышления и характера. Еще в 1990-е годы известный украинский детский тренер П. А. Пономаренко [301] отмечал, что футбол из всех игровых видов спорта самый сложный в обучении. Научить играть при помощи только одних упражнений — утопия. Упражнение — это теория, а игра — практика. Сколько ни упражняйся с мячом, играть не научишься.

Трудно не заметить, что задачи, на решение которых должны ориентироваться тренеры украинских спортивных школ, имеют общее (всестороннее развитие физических возможностей, освоение технических приемов) и очевидное (укрепление здоровья, формирование устойчивой заинтересованности в спортивном совершенствовании) направления. Такая постановка задач или никак не способствует формированию у тренера системы знаний относительно понимания направленности учебно-тренировочного процесса (в первом случае), или, по сути, является вполне очевидным и обязательным его условием, поскольку без надлежащего уровня здоровья и соответствующей мотивационной базы спортивная деятельность вообще невозможна.

Указанные задачи, за исключением необходимости соблюдения в процессе подготовки принципа «не навредить», не влияют на становление надлежащих организационно-методических основ построения учебно-тренировочного процесса. В частности, определенные в учебной программе

этапные задачи направлены на развитие отдельных двигательных качеств или на совершенствование спортивного мастерства в общем виде без конкретизации ключевых элементов техники и тактики игры в футбол, а также практически без учета степени усвоения футболистами отдельных частей учебного материала [259].

Более того, в украинских футбольных школах практически отсутствует такое понятие, как «клубная тактическая система». Именно она должна быть базовой для всех команд клуба, начиная от первой (профессиональной) и заканчивая юношескими и детскими. Но реальность свидетельствует об отсутствии связи между детским и профессиональным футболом.

Следует отметить, что преимущество единого подхода, при соблюдении основных принципов организации командных, групповых и индивидуальных действий в соответствии с определенной тактической системой игры, заключается в более четком и целенаправленном (а как следствие и более эффективном) процессе технико-тактической (тактико-технической) подготовки футболистов. Кроме того, при таком подходе создаются более благоприятные условия перехода игрока с одного этапа на другой, а также, что особенно важно, при попадании в состав первой команды [511].

Одновременно даже поверхностный взгляд на ситуацию, сложившуюся в украинском футболе с подготовкой юных футболистов к выступлениям в составе профессиональных команд разного уровня, вызывает беспокойство. Особенно парадоксально такое состояние проблемы ввиду того, что уже длительное время функционируют в достаточном количестве ДЮСШ, СДЮШОР и, прежде всего, футбольные академии при ведущих футбольных клубах Украины («Динамо», «Шахтер», «Днепр», «Металлист» и др.). И если бы не введение лимита на легионеров, то количество украинских футболистов, как и собственных воспитанников, было бы еще меньшим [246, 257].

Основным недостатком в подготовке украинских футболистов, на наш взгляд, является то, что чрезмерная погоня за результатом и акцент на физическую подготовку дают преимущество над другими командами, которые работают над техникой игры (Голландия, Германия, Испания и др.) в детском и юношеском возрасте. Однако когда спортсмены переходят с юношеского футбола во взрослый, то результаты резко падают, ощущается существенный пробел в индивидуальном техническом мастерстве, что приводит к привлечению большого количества футболистов-легионеров в отечественные футбольные клубы [250].

Украинскому детско-юношескому футболу, как было указано выше, присуще противоположное отношение к значению результата игры и его взаимосвязи с качеством и эффективностью технико-тактических действий детей, когда девиз «победа любой ценой» ставится превыше всего, начиная с детского возраста [267].

Отсюда, преимущество отдается функциональной подготовке подростков и юношей со всеобщим вниманием к их техническому и тактическому мастерству. Как следствие уже в 16–19 лет юные футболисты демонстрируют функциональные возможности, почти идентичные показателям взрослых спортсменов, так как по величине физических нагрузок в «переходном» периоде (прежде всего по интенсивности и объемам тренировочной и соревновательной деятельности) юноши практически приблизились к требованиям профессионального футбола. Отсюда большое количество случаев перенапряжения и перетренированности среди перспективной молодежи. Поэтому понятно, почему в «переходном» периоде футбольную деятельность завершают более 50 % молодых спортсменов [250].

В ходе анализа используемых на практике подходов к построению многолетнего процесса совершенствования юных футболистов установлено, что на этапе подготовки к высшим достижениям частично или полностью игнорируются общепринятые теоретические положения и задачи [298, 464, 470, 557, 560, 563]. Такая тенденция в отечественном футболе была обнаружена при изучении программных документов и документации по планированию процесса подготовки в спортивных школах, а также в результате педагогических наблюдений за тренировочным процессом и бесед с тренерами и спортсменами.

В реальном тренировочном процессе подготовка футболистов в профессиональных командах в течение всего четвертого этапа многолетнего совершенствования подчинена одной установке — обеспечить успешное выступление команды во всех официальных соревнованиях. Понятно, что такая установка обуславливает значительную интенсификацию подготовки, которая категорически недопустима в этом возрасте. Более того, при проведении учебно-тренировочного занятия практически не учитываются индивидуальные особенности спортсменов данного возраста — психологические различия, склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения и способности к восстановлению после различных нагрузок [73, 326]. Общеизвестно, что именно перечень отмеченных особенностей обеспечивает качественную дифференцировку нагрузок в связи со спецификой игрового амплуа [152, 317, 327, 361, 386, 519].

Таким образом, можно констатировать, что отечественные тренеры в своей работе игнорируют как теорию, так и передовую практику долгосрочной подготовки юных футболистов. Управление спортивной деятельностью юных футболистов на самом деле сводится к управлению спортивной подготовкой, которое нацелено на текущий результат, а не на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока.

Неудивительно, что система украинского детско-юношеского футбола давно строится на принципах «перевернутой пирамиды»: когда от этапа к этапу подготовки численность учащихся спортивных школ и клубов неуклонно уменьшается путем отсева менее перспективных детей, которые не могут показать, по мнению руководителей и тренеров, хороший уровень спортивного мастерства. В силу этого такая система, начиная с этапов начального обучения, рассматривается не как система многолетней подготовки, призванная обеспечить потребности и постепенное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство обеспечения потребностей профессионального футбола [260, 262].

## СИСТЕМА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

В Украине регулярные чемпионаты проводятся с девяти лет. Таким образом, дети с раннего возраста вынуждены играть так же, как и взрослые, с акцентом на результат, что препятствует их естественному развитию [264]. При сложившейся соревновательной практике тренер ориентируется на ведущих игроков, которым приходится играть без замен на протяжении всего чемпионата, чтобы был достигнут нужный результат, что само по себе является недопустимой соревновательной нагрузкой для детского организма. С другой стороны, оставшиеся в запасе дети получают очень мало игровой практики. И в этой ситуации мы уже растим неполноценных игроков, так как, постоянно находясь в запасе, они за год иной раз проводят на поле в сумме не более тридцати минут [50, 281].

Стоит отметить, что 40–50 лет назад дети участвовали в различных соревнованиях, результат которых имел чаще абстрактное значение, ассоциируемое собственно с игрой, которая доставляет радость и наслаждение [512, 539, 629].

Поэтому когда во главу угла ставится результат, то тем самым нарушаются основные принципы и закономерности построения тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, и, как следствие, — дисбаланс между уровнем подготовленности юных футболистов и требованиями профессионального футбола.

Таким образом, как отмечают специалисты, нацеленность на «победу любой ценой» предполагает, прежде всего, форсирование тренировочного процесса и приводит к преждевременному истощению детского организма и травматизму, а также к ограничению технико-тактического потенциала юных футболистов [241, 391, 557, 582, 607].

Анализ украинской системы проведения детско-юношеских соревнований на материалах чемпионатов г. Киева и Всеукраинских соревнований

(ДЮФЛУ) сезона 2011–2012 годов позволил установить, что юные футболисты чрезмерно «заиграны». Так, 15-летние воспитанники академии ФК «Динамо», учитывая международные турниры, официальные игры, а также матчи в подгруппе и финальной части Всеукраинских соревнований, в общей сложности сыграли более пятидесяти матчей.

В качестве сравнения можно привести данные соревновательной практики футболистов высокой квалификации. Так, в сезоне 2009–2010 годов FC «Manchester United» и FC «Chelsea» сыграли соответственно 56 и 55 матчей, при этом наибольшее количество игр на поле провели Патрис Эвра — 46 и Джон Терри — 48, а лучший бомбардир команды «Chelsea» Дидье Дрогба — 40 матчей. Более впечатляющими являются результаты FC «Barcelona», команда в том же сезоне провела 59 матчей. А один из лидеров команды Хави Эрнандес, с учетом матчей в составе национальной сборной Испании, участвовал в 65 играх. Стоит отметить, что это профессиональный, а не детский футбол, который имеет противоположные цели и задачи.

Аналогичная ситуация была выявлена и при анализе календарей чемпионата г. Киева (I круг), Кубка Идзковского и ДЮФЛУ (II круг) для 14-летних футболистов в сезоне 2012–2013 годов (рис. 3.4). Юные воспитанники ведущих детско-юношеских футбольных клубов г. Киева («Атлет», «Звезда», «Смена», «Арсенал», «Динамо») в течение 62 дней участвовали в 18 играх. В среднем ребята играли через три дня на четвертый, а в некоторых случаях через день – два. Похожий график соревнований можно наблюдать для девятилетних игроков. В общей сложности за 46 дней им пришлось участвовать в девяти матчах. Особенно напряженным календарь выступлений был в период с 25 мая по 4 июня, когда дети провели четыре тура в течение одиннадцати дней, т. е. игры проходили через два – три дня [264].

Все это указывает на большую плотность календаря соревнований, при которой речь идет не о качестве учебно-тренировочного процесса, а скорее, о проведении восстановительных мероприятий, с тем, чтобы юные футболисты могли в оптимальном состоянии подойти к предстоящему матчу.

Исследования, проведенные в детской футбольной лиге США, показали, что детям необходимо не менее 48 часов для восстановления после максимальной нагрузки (игры), а в жаркую погоду — 72 часа. В результате недовосстановления дети и юноши могут травмировать голеностопный и коленный суставы, а также нижнюю часть спины [537, 572, 607].

По результатам исследования среди футболистов высокой квалификации С. М. Бордин [48] установил, что при двух играх в неделю у игроков могут возникать явления перенапряжения миокарда. Для минимизации дистрофических явлений в миокарде и скелетных мышцах необходимо организовывать тренировочный процесс таким образом, чтобы проводилась одна календарная игра в неделю. Необходимо отметить, что это профессио-

нальный футбол с противоположными от детского футбола задачами и подходами к их решению.

Отдельно стоит остановиться на проблеме «переходного» периода, когда игроки переходят из юношеского футбола во взрослый.

Существующая система проведения соревнований среди профессиональных команд не учитывает возрастные психофизиологические особенности большинства футболистов 17–19 лет, за исключением чемпионата Украины по футболу среди дублирующих и молодежных команд клубов Премьер-лиги, где играют футболисты в возрасте до 19 и 21 года. Отметим, что лишь около 30 % юношей данного возраста имеют постоянную игровую практику в профессиональных командах третьей по уровню лиги первенства Украины по футболу. Процент участия футболистов 19–20 лет в составах профессиональных команд первой лиги не превышает 10 %, а в Премьер-лиге — вообще минимальный [250].

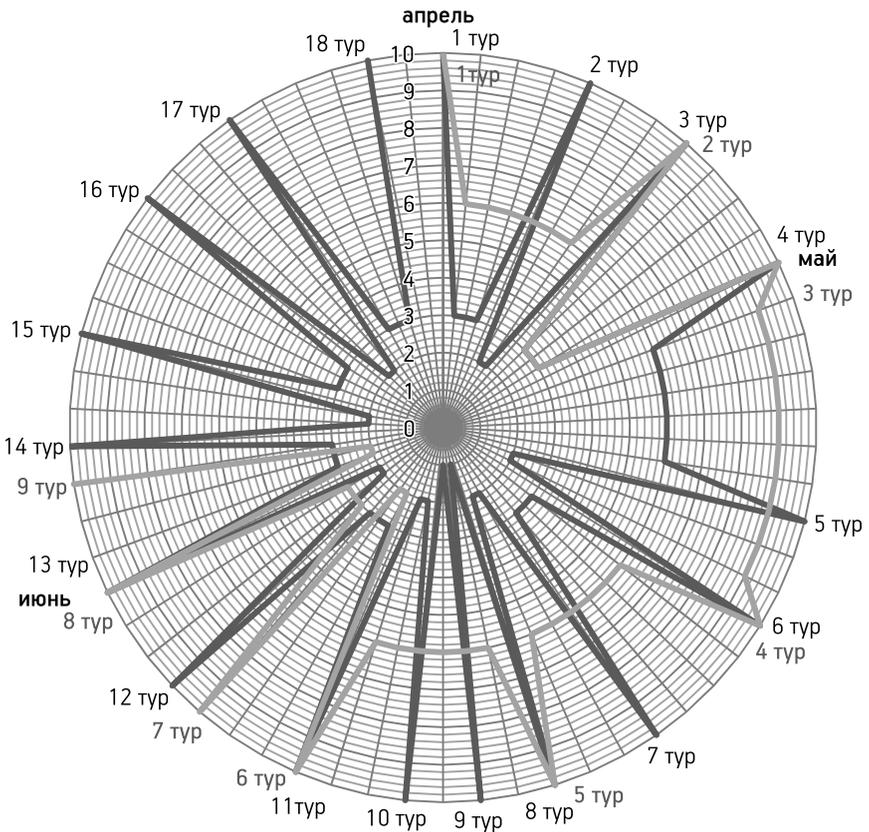


Рисунок 3.4 — Соревновательная практика юных футболистов в чемпионате г. Киева и ДЮФЛУ сезона 2012–2013 годов: — — 14 лет, — — 9 лет

Те же перспективные 17–19-летние футболисты, которые попали в профессиональные команды, должны выполнять большой объем тренировочной работы и участвовать в большом количестве игр в течение 8–9 месячного соревновательного периода.

Следует отметить, что для одних юношей отсутствие регулярной игровой практики на профессиональном уровне приводит к снижению уровня их спортивного мастерства, что имеет негативные последствия, во-первых, для них самих, а во-вторых, это сказывается на уровне выступлений молодежной и национальной сборных команд Украины по футболу. Для других требования профессионального футбола становятся чрезмерными, что приводит к перенапряжению, переутомлению, перетренированности и высокому уровню травматизма, а в дальнейшем — к преждевременному прекращению активной спортивной деятельности.

Такое положение вещей не соответствует современным научным представлениям о содержании долговременной подготовки юных футболистов.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРА И ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

В конце прошлого века стало очевидным, что экстенсивный путь оптимизации спортивной подготовки, за счет увеличения объема интенсивности тренировочных нагрузок и привлечения к занятиям спортом огромного числа детей, отбора наиболее одаренных из них, равно как и подход к рационализации системы спортивной подготовки путем повышенного внимания, в основном, к содержательно-методическим проблемам, не отвечает современным реалиям. При этом на первый план как одна из актуальных задач спортивной педагогики выступает организация эффективной реализации потенциала функционирования единой системы «тренер – спортсмен». Актуальна она потому, что тренер является одним из важнейших компонентов всей социальной сферы спорта и определяет в значительной степени эффективность и результативность спортивной деятельности [175, 215].

В то же время состояние дел в украинском детско-юношеском футболе свидетельствует, что у большинства тренеров отмечается сужение сферы их влияния. Практически управление спортивной деятельностью юных футболистов на деле сегодня сводится к управлению спортивной подготовкой. Иными словами, основное внимание уделяется непосредственно тренировочному процессу, прежде всего планированию, дозированию, контролю тренировочных нагрузок, содержание которого обусловлено нацеленностью на достижение сиюминутных спортивных результатов.

Сегодня, даже без специальных исследований, можно констатировать: в детско-юношеском, резервном и профессиональном футболе практически игнорируется должное внимание к проблеме личностного — в когнитивном, социальном и социокультурном аспектах — смысла тренировочного процесса, как для спортсмена, так и для тренера. Вместе с тем Г. Д. Бабушкин (1993), В. В. Горбачева (1997), А. В. Родионов (2004), В. И. Воронова (2007) отмечают, что эффективность спортивной тренировки как педагогического процесса, руководителем которого является тренер, во многом зависит как от качеств личности тренера, так и от личностного развития спортсмена.

Действительность заключается в том, что в украинском футболе сложились определенные приоритеты в деятельности тренеров детско-юношеских команд:

- тренер — центральная фигура: только он может предлагать, что делать и когда выполнять;
- тренер дает указания игрокам, принимает немедленное решение по исправлению ошибок;
- игроки выступают в качестве пассивных наблюдателей;
- тренер предпринимает попытки сконцентрировать внимание юных спортсменов даже тогда, когда заметно, что игроки теряют интерес.

Отечественный тренер отошел от традиционной модели преподавания, сейчас он авторитетный (в глазах ребенка) и главный персонаж тренировочного процесса, а игроки просто слушают его указания. Тренеру проще, с меньшей затратой времени и сил на объяснение или демонстрацию действий, если спортсмен просто выполняет требуемое, не задавая дополнительных вопросов и не доставляя ему хлопот. Слишком часто тренеры стремятся контролировать каждое движение своих подопечных, тем самым готовя, как на это указывал К. П. Сахновский [324], нервных и послушных, как «роботы», игроков, часто отвлекая их от игры постоянным шквалом критики и указаний.

Как следствие, процесс обучения проходит монотонно и с постоянными повторениями, юным футболистам предоставляется мало времени на работу с мячом, и, что особенно плохо, они не подключаются в атаку из глубины футбольного поля, не выполняют удары по воротам с большого расстояния, дриблинг или обманные движения из-за страха допустить ошибку и выслушать нелестные замечания от тренера. В итоге потенциал юноши остается нераскрытым, так как приводит к привычке играть простые матчи без фантазии и творчества [50].

В связи с таким педагогическим подходом, форсируется тренировочный процесс, возрастают нагрузки, нарушаются принципы постепенности и доступности, что ставит, во-первых, под угрозу прежде всего здоровье занимающихся, во-вторых, юные футболисты слишком сосредоточены на результате игры, а не на процессе его достижения.

Реальное положение в украинском детско-юношеском футболе характеризуется наличием ряда закономерностей и нерешенных проблем:

- уровень футбола в стране неизбежно падает в том случае, когда тренеров в большей степени волнует спортивный результат, чем стиль игры или естественное проявление творчества и мастерства юными игроками [175, 324];
- качество обучения юных футболистов снижается в условиях, когда, включая их в регулярную соревновательную деятельность с раннего возраста, руководители футбола тем самым не поощряют творческих, думающих тренеров, а стимулируют функционеров, которые обеспечивают высокое турнирное положение команды, а не благоприятные условия для индивидуального развития игроков [550, 629];
- существующая система многолетней подготовки юных футболистов неизбежно приводит к большим кадровым потерям. Это, прежде всего, относится к одаренным перспективным игрокам, поскольку они наиболее успешно справляются с требованиями соревновательной практики. В то же время они больше всего и страдают от этого. Как правило, им часто приходится играть в командах старшего возраста. Там они выдерживают напряженный график соревнований и тренировок, что приводит к тому, что они часто не в состоянии продолжать работать над повышением своего мастерства и творческих возможностей. В итоге многие из них «выгорают» и досрочно завершают спортивную карьеру в подростковом возрасте [391, 537, 563, 607].

\*\*\*

Анализ публикаций и педагогические наблюдения позволили выделить ряд проблем, которые связаны между собой тесными причинно-следственными связями и во многом характеризуют современное состояние детско-юношеского футбола в Украине в целом и этапы начального обучения в частности:

1. Отсутствует национальная концепция системы многолетней подготовки футболистов, как и концепция обучения на клубном уровне (цели, задачи, принципы, модели и приоритеты деятельности для каждого возраста), ориентированная на современные тенденции развития футбола.

2. Низкий уровень эффективности функционирования детско-юношеских спортивных школ и академий, основанный на использовании устаревшей методики обучения, что отражается в малом количестве на талантливейшей молодежи, игровые возможности которой отвечают требованиям профессионального футбола в Украине и Европе.

3. Система соревнований в детско-юношеском футболе не соответствует возрастным особенностям и стратегической цели подготовки квалифицированных спортсменов. Данная проблема, по всей вероятности, может

считаться одной из главных, если не главной в отечественной системе многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства.

4. Сокращение периода базовой подготовки за счет расширения возрастных границ этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей связано с эксплуатацией возрастных особенностей развития детского организма и преждевременным его износом, лишает перспективных футболистов возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной возрастной зоне.

5. Режим тренировочной деятельности юных футболистов характерен для подготовки взрослых спортсменов высокого класса.

6. Профессиональный уровень детского тренера. С одной стороны, отсутствие системы целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского футбола, как и объективных критериев оценки его профессиональной деятельности. С другой, — учитывая обстоятельства, изложенные в третьем пункте, детский тренер, как правило, даже обладая необходимой теоретико-методической базой знаний (которая далеко не всегда имеет место), не использует их на практике, отдавая предпочтение средствам и методам, которые направлены на форсирование тренировочного процесса, обеспечение сиюминутного спортивного результата (турнирное положение) и подготовку разрядников.

7. Отсутствует система «включения» перспективной молодежи (системы соревнований и подготовки) в сферу профессионального футбола. Как следствие, потеря большого количества талантливых футболистов в «переходный» период.

Таким образом, проанализировав состояние подготовки в детско-юношеском футболе и обобщив полученные данные, следует отметить организационную (отсутствие постепенного перехода от юношеского до профессионального футбола) и содержательную (противоречие между тренировочной и соревновательной деятельностью) обособленность от особенностей подготовки на профессиональном уровне.

# РАЗДЕЛ 4

## **КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УКРАИНЕ**



### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Материал предыдущих разделов позволяет утверждать о настоятельной необходимости внесения качественных изменений в систему многолетней подготовки юных футболистов в Украине. В то же время следует принять во внимание, что реформирование данной сферы отечественного футбола может привести к желаемым положительным изменениям лишь в том случае, если будут четко определены исходные позиции концептуального плана.

В мировой практике разработки концепций решения важных социальных задач традиционно принято начинать с выявления исходного состояния системы, которая требует совершенствования. В нашем случае такой системой выступает система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине.

В разделе представлен подробный анализ действующей в Украине практики многолетней подготовки футболистов, на основании чего сделан вывод об обязательной необходимости ее модернизации с учетом современных тенденции развития мирового футбола. Для того чтобы данный процесс протекал оптимально и был получен наиболее эффективный результат, следует

определить принципы, на которые нужно опираться при выборе путей решения имеющихся проблем.

Исходя из специфики системы многолетней подготовки футболистов в Украине, можно определить основные принципы формирования концепции ее совершенствования.

Прежде всего следует говорить об использовании *принципа системности*. Опираясь на положения теории систем, надо признать, что система многолетней подготовки футболистов является подсистемой системы более высокого уровня — системы футбола в Украине. Последняя имеет закономерности своего развития и находится в процессе трансформации с целью дальнейшего совершенствования, основные направления которого отражены в проекте концепции Государственной целевой социальной программы «Футбол Украины: здоровье, престиж и единство нации» на 2014–2018 годы. Учитывая это, совершенствование многолетней подготовки юных футболистов необходимо увязывать с потребностями развития других подсистем системы футбола. В первую очередь, это касается смежных подсистем, таких, как подсистема детско-юношеского футбола, подсистема резервного футбола и подсистема профессионального футбола. Совершенствование системы многолетней подготовки должно способствовать позитивным изменениям в развитии других подсистем, а также всей системы отечественного футбола.

Можно согласиться с суждением отечественных исследователей, согласно которым системность в определении концептуальных основ совершенствования многолетней подготовки футболистов важно сочетать с использованием лично-ориентированного подхода. Такой подход к воздействию на объект многолетней подготовки — юного спортсмена — выступает как теоретико-методологическая стратегия и тактика формирования целостного знания о системе многолетней подготовки. Базовая ценностная ориентация системы в общем и спортсмена в частности определяет позиции во взаимодействии с субъектами процесса формирования целостного знания. Лично-ориентированный подход выступает основополагающим элементом системы, конструирование которой предусматривает проблемность, комплексность влияния на личность, используя знания индивидуальных, возрастных и личностных особенностей субъектов, и базируется на принципах природосообразности, гуманности, развития, самоопределения, индивидуальной творческой самореализации.

Лично-ориентированный подход рассматривается как тактика, предполагающая выявление практических аспектов решения проблемы на основании совокупности научного опыта. С точки зрения методологии, лично-ориентированный подход позволяет выявить специфику построения деятельности участников процесса на основе уважения к личности и

доверия к ней, определить роль и место субъектов в процессе подготовки и обеспечить раскрытие и максимальное использование субъектного опыта.

*Принцип преемственности.* Применение данного принципа призвано создать в процессе трансформации действующей системы многолетней подготовки футболистов в Украине условия для дальнейшего использования в контексте новых требований теоретических разработок отечественных исследователей, а также накопленных приемов, доказавших свою эффективность на практике.

*Принцип адекватности* предлагаемой концептуальной модели в сложившейся внешней и внутренней среде функционирования отечественного футбола. Формируя основные положения концепции совершенствования системы многолетней подготовки футболистов в Украине, необходимо учитывать характер влияния на систему футбола комплекса внешних и внутренних факторов, таких, как уровень популярности футбола в стране, заинтересованность общества в воспитании юных футболистов, демографическая ситуация в стране и регионах, состояние ресурсной базы футбола, наличие традиций и подходов к организации многолетней подготовки футболистов.

Концепция совершенствования многолетней подготовки футболистов должна также опираться на принцип *приоритетности*, предполагающий выделение главных проблем, без первоочередного разрешения которых не представляется возможным качественное изменение системы. К настоящему времени в среде отечественных специалистов сложилось мнение о наличии ряда таких проблем и мерах по их решению.

Об этом свидетельствуют результаты проведенной в 2012 году экспертной оценки среди 97 ведущих тренеров Украины категории «В» и «А» лицензии УЕФА (табл. 4.1).

Таким образом, используя указанную тренерами экспертную оценку, можно расставить факторы, определяющие эффективность функционирования системы многолетней подготовки юных футболистов, в порядке убывания их значимости следующим образом:

1. Создание единой системы и методологии подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства.

2. Реорганизация системы детско-юношеских соревнований (нивелирование значимости спортивного результата через введение регулярных соревнований с 12 лет и переходом на стандартное поле с 14 лет, а также установлением оптимального режима соревновательной практики в неделю и в спортивном сезоне).

3. Изменение режима работы и наполняемости учебных групп в спортивных школах (сокращение количества занятий и времени учебно-тренировочной работы в неделю, а также уменьшение количества учащихся на одного тренера).

**Таблица 4.1** — Статистические показатели оценки тренерами факторов повышения эффективности системы многолетней подготовки юных футболистов ( $n = 97$ )

№ п/п	Объект экспертизы	Показатель				
		$\bar{x}$	S	Me	25 %	75 %
1	Дошкольные учреждения	12,6	1,2	13,0	13,0	13,0
2	Урок в школе	12,0	0,5	12,0	12,0	12,0
3	Условия по месту жительства	11,0	0,7	11,0	11,0	11,0
4	Режим тренировочной деятельности	3,2	1,0	3,0	3,0	4,0
5	Стимулирование тренера	6,3	1,6	6,0	5,0	7,0
6	Региональные центры	8,3	1,8	8,0	7,0	10,0
7	Система подготовки	1,3	0,5	1,0	1,0	2,0
8	Система соревнований	2,6	0,8	3,0	2,0	3,0
9	«Переходный» период	5,7	1,6	5,0	5,0	7,0
10	Тренерские кадры	3,5	2,1	3,0	2,0	5,0
11	Научное обеспечение	7,3	1,2	7,0	6,0	8,0
12	Менеджмент	8,5	1,5	9,0	8,0	9,0
13	Система медицинского обследования	8,5	1,6	9,0	8,0	10,0

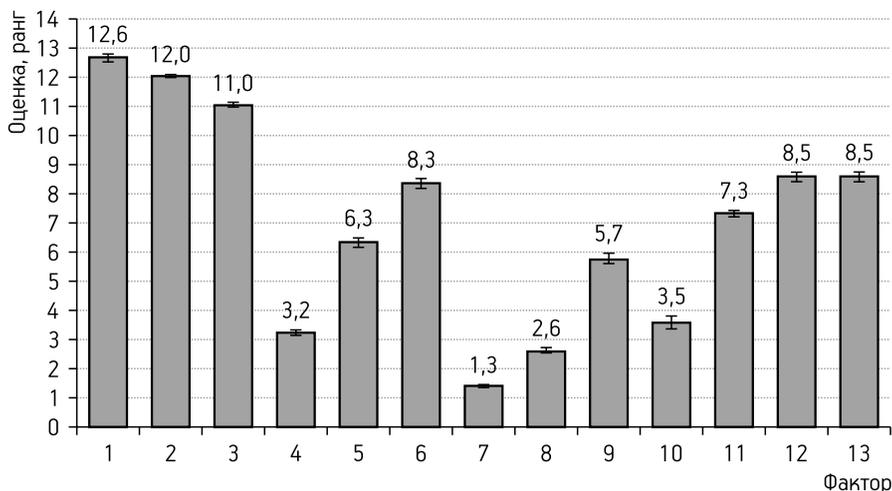
4. Развитие системы подготовки и повышения квалификации тренерских кадров в направлении детский футбол (специальность — детский тренер, стажировка за рубежом).

Согласованность мнений экспертов определялась с помощью коэффициента конкордации Кендалла. Поскольку полученный коэффициент конкордации  $W = 0,875$  значим на уровне  $p < 0,001$ , можно сделать вывод, что экспертиза состоялась и мнения тренеров согласованы.

С целью графической иллюстрации статистические показатели (среднее арифметическое значение и стандартная ошибка) экспертных оценок представлены на рисунке 4.1.

Поскольку при проведении экспертизы использовалась ранговая оценка факторов, определяющих эффективность функционирования системы многолетней подготовки юных футболистов, для ее характеристики также определялись медиана, нижний и верхний квартили Me (25 %; 75 %) и размах, которые представлены на рисунке 4.2.

Таким образом, анализ специальных литературных источников и результатов экспертной оценки, а также зарубежного опыта склоняет к выводу, что формирование долгосрочной программы подготовки юных футболистов в Украине необходимо тесным образом увязать с качественными преобразованиями трех взаимосвязанных элементов, имеющих определяющее значение для развития отечественного детско-юношеского



**Рисунок 4.1** — Экспертная оценка (среднее арифметическое значение и стандартная ошибка) факторов повышения эффективности системы многолетней подготовки юных футболистов ( $n = 97$ ): 1 — дошкольные учреждения; 2 — урок в школе; 3 — условия по месту жительства; 4 — режим тренировочной деятельности; 5 — стимулирование тренера; 6 — региональные центры; 7 — система подготовки; 8 — система соревнований; 9 — «переходный» период; 10 — тренерские кадры; 11 — научное обеспечение; 12 — менеджмент; 13 — система медицинского обследования

и резервного футбола: 1) системы подготовки (режим тренировочной деятельности, методика обучения); 2) системы соревнований (режим соревновательной деятельности); 3) системы подготовки тренеров (содержание преподавания) [262].

Цель концепции — обосновать необходимость, условия и основные направления совершенствования системы многолетней подготовки футболистов в Украине в соответствии с современными тенденциями развития европейского и мирового футбола.

Задачи концепции:

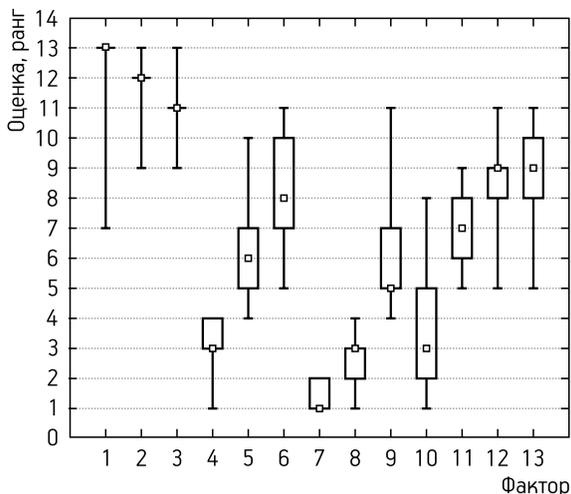
1) определить новые подходы к организации учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовки юных футболистов;

2) обосновать новую стратегию соревновательной практики в многолетней подготовке юных футболистов;

3) обосновать современную технологию спортивной подготовки юных футболистов;

4) обосновать тренерские подходы в управлении детским коллективом.

Рассмотрим возможные механизмы претворения в жизнь поставленных задач совершенствования многолетней подготовки футболистов в Украине.



**Рисунок 4.2** — Экспертная оценка (медиана, нижний и верхний квантили, размах) факторов повышения эффективности системы многолетней подготовки юных футболистов ( $n = 97$ ): 1 — дошкольные учреждения; 2 — урок в школе; 3 — условия по месту жительства; 4 — режим тренировочной деятельности; 5 — стимулирование тренера; 6 — региональные центры; 7 — система подготовки; 8 — система соревнований; 9 — «переходный» период; 10 — тренерские кадры; 11 — научное обеспечение; 12 — менеджмент; 13 — система медицинского обследования; □ — медиана; ▢ — 25–75 %; I — Min–Max

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Футбол, как и все в природе, имеет свои законы развития. Профессиональный футбол не возникает из ничего, он начинается из футбольных школ, а школы — с улицы. Раньше улицы — «сеяли», школы — «выращивали», профессиональные команды — «собирали урожай». Исчез «дикий футбол». Из цепи системы (улица — футбольная школа — профессиональная команда) выпало очень важное первое звено — улица [301].

В физиологии есть такое выражение: «Функция формирует орган». Так вот, улица, где широко использовалась игра, как раз и являлась той функцией, которая формировала ярких самобытных футболистов, способных достичь достаточно высокого уровня технико-тактического мастерства, но самое главное — стать креативной личностью.

Как отмечалось ранее, значительной проблемой роста спортивного мастерства юных украинских футболистов стала укоренившаяся система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые

задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений. Вследствие этого, у юных футболистов в недостаточной мере формируется пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в игровых, тренировочных и соревновательных условиях.

Важно не забывать, что футбол — это игра. А значит, и тренировочное занятие должно быть похожим на игру, даже если оно проводится без мяча. В настоящее время моделью занятия служит не игра, а упражнение. Отсюда и убеждение, что все происходит от идеи (упражнения), а не от природы (игры). Игра — средство для развития абстрактного мышления — подменяется арифметикой. Но сколько не подсчитывай ТТД — это всего лишь количественный показатель, следствие. Причину следует искать в мастерстве, а мастерство зависит от качества обучения.

Следующий важный момент. Техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно от тактики [281, 302, 539, 628]. Техника должна обеспечивать тактику. Только в таком соответствии техника становится игровой. А ведь другой в футболе не бывает.

Функциональность и ситуационность, как подчеркивает S. D'Ottavio [468] должна лежать в основе процесса обучения, нет никакого смысла тренировать технику только для техники, если это не будет связано (функциональность) с содержанием (ситуация) и подтверждено практическим применением.

В контексте сказанного, необходимо внести определенную ясность в понятия «соревновательная деятельность», «технико-тактическая деятельность» и «тактико-тактическая деятельность».

Академиком А. Н. Леонтьевым [188] разработана концепция о трех уровнях в структуре деятельности, опирающаяся на представление об отношениях между деятельностью, действием и операцией как основными отношениями в структуре деятельности. Структурные уровни деятельности, раскрывая ее качественные характеристики как процесса, указывают на отличие деятельности от других жизненных процессов. Понятия «действие» и «операция» раскрывают различия между внутренними частями, которые составляют процесс деятельности и различия между процессом и его составными частями, поскольку простая сумма действий не дает представления о деятельности в целом.

Представление о деятельности как о действии, связанном с удовлетворением определенной потребности, не соответствует понятию о деятельности, состоящей из множества последовательно упорядоченных действий. Второе определение создает представление не о различных уровнях структуры деятельности, а об отношениях между процессом и его составными частями.

В связи с этим становится понятной ошибка тех исследователей, которые, анализируя соревновательную деятельность футболистов, ограничиваются изучением составляющих действий и операций, в частности когда в качестве обобщенных характеристик структуры соревновательной деятельности выделяются, например, время или метраж действий в определенной зоне интенсивности ее выполнения. Сложив время или метраж, можно получить представление о количестве физической работы при выполнении данных действий. Но это несколько не приблизит к пониманию сущности соревновательной деятельности, так как не позволит с достаточной уверенностью ответить, какова эффективность действий футболистов, а тем более победит ли команда в матче, что игроки при этом будут чувствовать и ради чего они все это делали.

В практике футбола действия и операции часто не разделяются. Так, ведение мяча — это операция, которая совместно с другими реализует действия, например, уход от опекуна, создание численного преимущества на определенном участке игрового поля, создание свободного пространства для партнера и т. д. У квалифицированных футболистов это происходит слитно, в то время как для новичка само ведение мяча может быть действием — все внимание уделяется его техническим элементам — операциям.

Отсюда, действия футболиста с мячом на начальных этапах подготовки следует рассматривать как технические, более правильно как технико-тактические, а на последующих этапах обучения — тактико-технические. Относительно действий без мяча, то следует говорить о тактических действиях. В контексте многолетнего процесса обучения необходимо соответствующее разделение на виды подготовки с интерпретацией тренировочных воздействий [266].

Таким образом, следует, во-первых, сделать акцент на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока. Во-вторых, проводить учебно-тренировочные занятия в игровой форме на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Именно применение игрового метода является ключевым моментом для эффективного обучения, в процессе которого развиваются индивидуальные возможности, формируется игровой интеллект, закладываются основы технико-тактического мастерства ребенка, которые в последующем будут определять тактико-технический потенциал игрока на профессиональном уровне.

Что касается технико-тактической (тактико-технической) подготовки, то, с методической точки зрения, целесообразно ее разделить на три этапа. Поэтапная система подготовки создает благоприятные условия для постепенного обучения.

Задача первого этапа — заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков. Без фундамента, слагающегося из превосходной координированности, специальных движений, доведенных до автоматизма, о техническом росте не может быть и речи, потому что дальнейший уровень развития тактико-технического мастерства во многом зависит от уровня развития координационных способностей.

Задача второго этапа решается при помощи комплексных заданий. Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания — одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

Задача третьего этапа — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание [256].

Важно иметь в виду, что любые групповые или командные действия складываются из индивидуальных действий, а следовательно, более ясной представляется приведенная ранее терминология с разделением на действия игрока с мячом и без мяча. Мастерство действий игрока с мячом определяется уровнем владения техническим приемом в сочетании со степенью развития мышления, т. е. умением игрока применять технические навыки в соответствии с игровой ситуацией и решать тактические задачи до приема мяча. По отношению к действиям игрока без мяча необходимо говорить об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях.

Анализ организации и проведения учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по футболу показал, что содержательная составляющая спортивной подготовки, как и методика обучения юных футболистов, остаются неизменными на протяжении последнего полувека.

Время показало, что на современном этапе развития футбола программирование тренировочного процесса должно основываться на развитии тех двигательных способностей, которые наиболее соответствуют требованиям современного скоростного футбола [139, 244, 245]. Основой такого программирования должны стать модельные характеристики футболиста высокой квалификации [163, 166, 193, 402]. Итак, чтобы достичь вершин спортивного мастерства, детям следует насколько возможно развивать и совершенствовать двигательные способности, соответствующие идеальному (модельному) футболисту. Стоит отметить, что в спорте, тем более в футболе, идеала нет и быть не может. Достижение идеала — это конец развития, а такое в принципе невозможно. Но одно можно утверждать определенно: тенденции в мировом футболе должны быть важным ориентиром для каждой футбольной нации. И тот, кто правильно их определит

и соответственно организует тренировочный процесс на различных этапах многолетней подготовки с соответствующими задачами, приоритетами и содержанием, тот и будет доминировать в современном футболе.

Всемирный закон развития — это движение в сторону наименьшего сопротивления. В науке этот закон рассматривается, как закон наименьших трат энергии, а в обыденном понимании — это закон оптимального гармоничного развития. На заре становления футбола этому закону соответствовала система «дворового» футбола, самая естественная система, отвечающая потребностям и желаниям ребенка. В таких условиях выдающимися игроками становились, прежде всего, те, кто к футболу больше всего соответствовал в силу своих природных данных, кому футбол давался легко, доставлял истинное наслаждение и удовольствие.

Но со временем, когда позиции «дворового» футбола занял «организованный» футбол, верх одержала идея, что футбол — это тяжелая и сложная работа с соответствующими подходами к выбору средств тренировочных воздействий. В результате, наслаждение игрой заменили на монотонную с выполнением значительных по объему и интенсивности нагрузок работу, которую юные футболисты должны «освоить» и реализовать в соревновательной деятельности. Все больше тренировочной и соревновательной деятельности стало соответствовать этим требованиям. Естественно, что такой футбол потерял свою привлекательность, превратившись из красивой захватывающей игры, в соревнование, кто кого перебегает и окажется сильнее в единоборствах.

Такое положение вещей в отечественном детско-юношеском футболе было обусловлено неправильно выбранными приоритетами и ориентирами в многолетней подготовке юных футболистов. Прогрессивные же в футбольном отношении страны, которые заранее правильно определили, какой футбол будет востребован в будущем, перестроили всю систему подготовки юных талантов, нивелировали значимость спортивного результата, особенно на этапах начального обучения, сделали акцент на развитие у детей креативности и индивидуальных способностей с широким использованием элементов «дворового» футбола и выполнение двигательных заданий, максимально приближенных к условиям реальной игры [445, 481, 503, 515].

На основе вышеизложенного можно утверждать, что чем больше будем учить по старой методике, тем больше усилий необходимо будет затратить на переобучение молодежи в профессиональном футболе.

Выход из создавшейся ситуации один: изменить стратегию подготовки спортсменов разного возраста и квалификации, нивелировать противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью, определить приоритеты, содержание и технологию обучения с учетом возрастных и индивидуальных возможностей юных футболистов, а также современных

тенденций развития футбола [258, 262]. Стоит отметить, что футбол это скорость принятия решения, скорость реализации, скорость перемещения и других действий в ответ на быстро меняющиеся игровые ситуации.

Надо решительно уйти от не оправдавшей себя практики обучения двигательным навыкам, которые не применяются в соревновательной деятельности. Это касается не только техники, но и всех аспектов спортивной подготовки футболиста. По сути, базовая подготовка ребят, оторванная от реальности, не только малоэффективна, но и вредна, так как не позволяет юным спортсменам реализовать себя в профессиональном футболе. Психологическая неуверенность и скованность в движениях, отсутствие «свободы» мышления и скоростной техники владения мячом — это те характеристики, которые присущи юным футболистам. С таким психологическим и технико-тактическим «багажом» игроку, даже если он быстро принял правильное решение, необходимо показать высокий уровень исполнительского мастерства, но с этим как раз и проблема. Поэтому футболист, как правило, идет по пути наименьшего сопротивления, принимает простейшие, легко предугадываемые соперником, действия. В результате получается, не то, что футболист задумал, а то, что он может сделать. Задумать можно все, а вот практически исполнить в игре можно только то, что позволяет мастерство футболиста. А оно в большинстве случаев сводится к хорошим навыкам жонглирования мячом, обводки стоек, а не соперника, достаточно высокой технике выполнения ударов по неподвижному или медленно катящемуся мячу, а также приему мяча в статическом положении или на средней скорости передвижения. Казалось бы, ничего страшного в этом нет. Но если рассмотреть эту проблем более глубоко, то на самом деле оказывается, что большое количество плохо освоенных или ненужных технических приемов только мешают футболисту в игре своим некачественным неосознанным проявлением. И этому есть следующее научное объяснение.

Традиционные системы подготовки спортсмена основываются на том, что тело само себя построит, только выполняя правильно необходимые двигательные задания. И до сих пор большинство научных работ посвященных футболу, исходит из этого устаревшего по своей половинчатости взгляду на спортсмена, как на бездушное биологическое образование.

Тренировка футболиста — это прежде всего процесс, направленный на формирование психических программ по управлению своим телом. И какие программы усваивает тот или иной спортсмен, то только они и никто другой управляют им в его двигательной деятельности. Поэтому все программирование тренировочного процесса должно исходить из фундаментального положения о приоритете психики как изначальном управляющем начале абсолютно всей практической деятельности человека (И. М. Сеченов, 1863; Н. Е. Введенский, 1950; И. П. Павлов, 1954; А. А. Ухтомский, 1966; Д. Н. Узнадзе, 1966; и др.).

Необходимо понять простую истину, что все вначале происходит в голове у человека, там начало всех начал, а тело только проявляет на видимом физическом уровне процессы, происходящие в мозге у человека. Тело человека без управления мозгом в своих движениях абсолютно не самостоятельно, и если мозг не примет никакого решения, то тело не сдвинется. И обучать чему-либо нужно не тело, а мозг, управляющий телом, так как в процессе обучения происходит внедрение новых информационных программ в общую информационную структуру человека. Неверно рассуждать, что игроки будут лучше играть, если у них увеличится объем легких, или лучше играть головой, если возрастет сила мышц ног. Для того чтобы научиться играть в футбол на хорошем уровне, не нужно упрощать футбол до уровня двигательной активности, а необходимо концентрировать внимание на решении двигательных задач в процессе игры в футбол [254, 628]. Отсюда успех в обучении будет определяться количеством и качеством нужной информации по управлению своим телом, которую усвоил обучающийся.

Человеческая психика устроена таким образом, что все, что с человеком происходит, остается в глубинах его памяти (подсознании). Даже если событие или какое-то действие произошло с человеком всего лишь единожды, то оно все равно остается в человеке навсегда и даже в том случае, если человек о нем ничего не помнит.

Любое двигательное действие человека основано на информации, находящейся в памяти, и складывается из мельчайших движений, составляющих один большой или один маленький двигательный акт, исходя из сиюминутных, а в футболе «сиюсекундных» потребностей. Любые двигательные акты человека могут стать автоматическими и извлекаться из памяти сознательно или проявляться сами собой в ответ на какой-то заученный или неосознанно создавшийся пусковой стимул. Пусковой стимул — это внутренний сигнал, запускающий какие-то действия человека в ответ на создавшуюся окружающую обстановку. Он может быть осознанным или неосознанным, т. е. автоматическим. Вот в этом неосознанном проявлении и состоит вся проблема плохо усвоенных и самое главное ненужных действий, а тем более, когда пусковой стимул активирует те двигательные навыки, которые по своей структуре (биомеханике) не подходят для успешных действий в определенной игровой ситуации. А так как на занятиях совершенствуют много малопригодных в современном футболе технических навыков, но хорошо усвоенных, то, естественно, пусковой стимул выбирает и активирует именно их.

Отсюда, казалось бы, парадоксальный вывод: чтобы улучшить техническое мастерство юных футболистов надо, не сокращая учебного времени на техническую подготовку, существенно уменьшить разнообразие изучаемых технических приемов, а те технические действия, которые не пригодны для

современного скоростного футбола, исключить из тренировочного процесса полностью. Особенно это касается технических приемов, выполняемых в статическом положении. Надо четко уяснить тот уже неоспоримый факт, что умение выполнять какой-либо технический прием на месте автоматически не переносится на его выполнение в движении. Один и тот же технический прием, выполняемый на месте или в движении, — это абсолютно разные двигательные действия с такой же разной биомеханикой их выполнения. И естественно, в процессе обучения они тоже должны рассматриваться как два разных технических приема и приоритет надо отдавать действиям в движении.

Вместе с тем стоит отметить и еще один немаловажный факт: даже один и тот же технический прием, применяемый на небольшой скорости будет плохо выполняться на максимальной скорости. Поэтому такой двигательный навык только тогда будет считаться хорошо усвоенным, когда футболист сможет его стабильно и правильно осуществлять на любой скорости вплоть до максимальной, а в совокупности со скоростью тактического мышления будет определять высокий игровой уровень футболиста.

Исходя из этого, приоритетным направлением в технической подготовке юных футболистов должно стать выполнение специализированных двигательных заданий, прежде всего на скорости и в условиях активного противоборства, дефицита времени и ограниченного пространства [302, 574, 617].

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов должна определять организационно-методические особенности тренировочного процесса в Украине.

Основное содержание организационно-методического аспекта заключается в оптимизации, в соответствии с возрастными особенностями, условий проведения соревнований среди детских команд по футболу [539]. В целом ряде европейских стран уже долгое время существует практика дифференцирования регламентных норм относительно размеров футбольных полей, количественного состава команд и продолжительности матча в зависимости от возраста участников соревнований [472, 512, 590, 626, 627]. Например, в Шотландии соревнования среди команд в возрасте до 11–12 лет проводят на значительно меньших, по сравнению со стандартными размерами, футбольных полях, которые имеют соответственно меньшие

по размерам ворота. Количество игроков в каждой из команд ограничивается шестью – восемью, в зависимости от возраста, футболистами [535]. Главным преимуществом такого подхода является создание условий для более эффективной реализации технико-тактического потенциала через увеличение двигательной активности и количества контактов с мячом.

Исследования, проведенные А. В. Петуховым [281], вполне прогнозируемо подтвердили увеличение количества технико-тактических действий игроков 11–12 лет за счет, прежде всего, увеличения процента коротких и средних передач, ведения мяча и обводок при уменьшении количества единоборств и длинных передач. Это значительно приближает модель игровой деятельности детско-юношеских команд, конечно, не по количественным данным, а по содержанию, к модели соревновательной деятельности профессиональных команд. Именно так в основном происходит подготовка юных спортсменов к профессиональному футболу.

Отсюда для подготовки квалифицированной молодежи необходимо совершенствовать систему детско-юношеских соревнований:

- отменить регулярные соревнования на этапах начальной подготовки;
- установить оптимальный режим, формат и соревновательную практику для каждого возраста;
- установить обязательную, не менее 50 % игрового времени, соревновательную практику для каждого игрока команды (до 15 лет);
- сделать акцент на позднюю специализацию. Разрешить детям играть на разных позициях до 14 лет;
- организовать соревнования среди команд по возрастным категориям до 21 года [250, 252, 253, 264].

Второй, организационно-методический аспект, который способен оптимизировать процесс подготовки юных футболистов, во многом является следствием первого и состоит в пересмотре:

- возрастных границ этапов подготовки и их содержательного компонента;
- требований по выполнению разрядных нормативов;
- режима учебно-тренировочной деятельности и наполняемости групп в спортивных школах;
- методологии долговременной подготовки спортивного резерва для профессионального футбола;
- правил функционирования ДЮСШ, которые сводятся к единым требованиям для развития детско-юношеского и резервного футбола, в том числе и для переходов перспективных спортсменов из ДЮСШ в ПФК.

Для сохранения здоровья юных футболистов, показателна рациональная организация тренировочного процесса в одной из ведущих академий мира AFC «Аjax», где увеличение количества тренировочных дней в неделю

**Таблица 4.2 — Построение семидневных тренировочных микроциклов в академии AFC «Аjax» [514]**

Возраст, лет	Количество занятий в неделю
U 18–19	шесть (два дня — двухразовые занятия)
U 17	пять (два дня — двухразовые занятия)
U 15	четыре
U 14	четыре
U 12–13	три
U 10–11	три
U 9	два
U 8	два

происходит постепенно, а двухразовые тренировки в день начинают проводить только в старших возрастных группах, в состав которых входят футболисты 17 лет (табл. 4.2).

## ТРЕНЕРСКИЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Достижение успеха в современном футболе не является фактом случайно показанного результата. Это — итог многолетней совместной работы спортсменов и тренеров в овладении технико-тактическим (тактико-техническим) мастерством, совершенствовании двигательных, психических и личностных качеств в сочетании с эффективным применением медико-биологических средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. При этом для достижения, в перспективе, высокого уровня спортивного мастерства каждый этап многолетней подготовки предъявляет высокие требования к содержанию и организации деятельности детского тренера. Иными словами, прогресс современного футбола детерминирован системой многолетней и квалифицированной деятельности тренера, а тем самым и качественным функционированием системы его подготовки [216].

В свое время L. V. Hendry (1978) изучил личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, опросив для этого спортсменов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в условиях соревновательной деятельности. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развита уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным. Вместе с тем при анализе психо-

логических особенностей тренера был установлен существенный факт, что их собственные представления об «идеальном» тренере значительно расходятся с действительностью. Совпадение было только по двум характеристикам — склонности к доминированию (управление другими) и готовности принять новое.

К такому же заключению пришел и В. С. Oglvie (1982), который определил, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реалистичность взглядов, высокую авторитарность, т. е. стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении.

Изучение психологических особенностей «успешных и неуспешных» тренеров не дало существенных различий. Вместе с тем, по мнению американского психолога Б. Дж. Кретти (1978), успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами. Для тренеров, которые быстро воспринимают все новое, характерно стремление к творчеству, и их действия не замыкаются узкой программой. Они активно общаются с коллегами, в курсе всех событий, знают все о своем виде спорта в масштабах страны и на международной арене. Более того, успешно работающие тренеры обладают определенными педагогическими качествами, так как существует прямая зависимость между способностями преподавателя и приобретением знаний и навыков спортсменами. Так, К. Д. Ушинский (1974) установил, что влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений. Поэтому оправдано бытующее среди педагогов мнение, что личный пример — лучшая проповедь. На это обратили внимание Е. Н. Шиянов (1999) и Г. И. Хозяинов (2006), которые отметили, что тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что педагог — это человек, специальностью которого является правильное поведение.

Специалисты Г. Д. Бабушкин (1985), Л. А. Зеленов (1986), И. П. Волков (2006) настаивают на том, что детскому тренеру необходимо постоянно контролировать свое поведение в связи с сильно развитой у юных спортсменов склонностью к копированию, что объясняется действием в процессе развития спортсмена одного из самых важных механизмов развития личности — подражания. Однако очень важно знать, что, к сожалению, механизм подражания является неосознанным, т. е. юные спортсмены копируют чисто внешние проявления и манеры поведения тренера, которые не всегда являются положительными. Подростки и юноши уже подражают поступкам и действиям тренера сознательно, как референтной личности, порой не задумываясь над тем, насколько нравственно это поведение, невольно копируя

не только хорошие привычки тренера, но и плохие. В тех же случаях, когда спортсмен обладает достаточно развитой критичностью и способен отделить плохое от хорошего, тренер может потерять авторитет в его глазах, если его слова и действия расходятся с поступками. Поэтому, тренер, как подчеркивают А. А. Деркач (1981) и А. Я. Корх (2000), должен демонстрировать одержимость и преданность своей работе, которая передается и ученикам. Дети на примере тренера начинают понимать, что работа — это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому себе, но и окружающим.

Помимо этого, тренер должен обладать таким важным нравственным качеством, как педагогический оптимизм, который включает доброту, чуткость, общительность, доброжелательность, жизнерадостность и чувство юмора, а самое главное, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики отличаются плохой успеваемостью или плохим поведением: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление [314].

Доказано, что почти все занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение у тренера хорошее, или отрицательно — если плохое. Когда тренер «в настроении», учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у спортсменов ничего не получается, они теряют веру в себя, интерес к тренировке. Поэтому, тренер должен способствовать тому, чтобы в коллективе всегда царил бодрое, жизнерадостное настроение [136].

Стоит отметить, что прогрессивные в футбольном отношении национальные федерации Европы уделяют пристальное внимание созданию доброжелательной атмосферы на занятиях. Так, в своих программах по подготовке юных талантов они указывают, что климат в группе является определяющим фактором для эффективного обучения и тренировки: если он положительный, то становится важным союзником в передаче информации между тренером — учениками и учениками — учениками, если он отрицательный, то превращается в препятствие [493, 590].

Как заметил В. А. Сухомлинский (1989), тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков или в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. Справедливость учителя — это основа доверия ребенка к воспитателю, но, чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка. Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с

учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относится и педагогический такт [73, 215].

Сегодня необходимо констатировать, что в таких странах, как Италия, Нидерланды, Франция, Испания, Германия, Бразилия, а в последнее время к ним присоединились Англия, Шотландия, США и Канада, предъявляют высокие требования к личностным качествам детского тренера, понимая, что от его педагогических навыков управления спортивной деятельностью во многом зависит реализация долговременной программы по подготовке футбольных талантов [458, 520, 574, 577, 592, 596, 608].

Функция тренера должна заключаться не столько в руководстве юными футболистами, сколько в помощи детям открыть для себя настоящую магию игры, в которой они должны иметь возможность самостоятельно мыслить. При этом, тренер должен понимать, что «ошибка» является естественным элементом в обучении ребенка, а игрок, который не учится на своих ошибках, всегда будет оставаться новичком. Отсюда, тренер должен знать, что слишком много исправлений не поможет ему в будущем подготовить креативных игроков.

Тренер должен понимать, что любое поведение ребенка всегда направлено на удовлетворение личных потребностей, а также на достижение определенной цели. По мнению выдающегося психолога С. Л. Рубинштейна (1957), для формирования любой сколько-нибудь значительной способности нужно, прежде всего, создать жизненную потребность в определенном виде деятельности. Поэтому, тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы юные футболисты стремились к физическому совершенству, достижению высокого уровня развития двигательных возможностей и спортивного мастерства. Задача тренера — способствовать установлению в группе такого психологического климата, который бы стимулировал как тренировочную, так и соревновательную деятельность.

В этом отношении, важным моментом для эффективного протекания процесса обучения является применение тренером речи [215]. Действительно, можно утверждать, что слова и понятия — это средства постоянного приобретения новых знаний. Точные объяснения, сделанные в подходящий момент, могут ускорить процесс обучения. Обучение технике и тактике — первый шаг в становлении футболиста, которое в этом возрастном периоде тесно связано с мотивацией. Двигательной активности без мотивации не существует. Поэтому, как об этом говорилось выше, большое значение приобретает личность тренера, который должен стимулировать мотивацию, именно потому, что это психологическое свойство личности является предпосылкой, вокруг которой формируется собственно спортивный опыт юных футболистов.

Мотивация — источник спортивного роста ребят. Если тренировочная и соревновательная деятельность проходит в спокойной обстановке, то это позволяет обнаружить творческие способности юных футболистов. Тренер должен учитывать, что каждому возрасту присуща своя мотивационная направленность. Помимо этого, каждый в отдельности учащийся, мальчик или юноша, получает моральное удовлетворение в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями.

Действительно, ребенок во время занятий всегда должен иметь возможность открывать новое, развлекаться и видеть в сопернике не врага, а «зеркало» для понимания и укрепления своей значимости и своих возможностей. Мотивацию необходимо поддерживать, поэтому тренер не должен совершать ошибки, которые могли бы замедлять развитие спортивного потенциала у своих подопечных.

В процессе обучения тренер не должен предлагать двигательные задания повышенной сложности, без учета уровня подготовленности ребят, что может привести к снижению мотивации и, в конечном итоге, к тому, что они оставят спортивную деятельность. Важно использовать различные виды двигательных заданий для достижения этих целей, чтобы противостоять скуке и монотонности. Тренеру всегда необходимо помнить, что осознание своей ценности увеличивает мотивацию юного спортсмена и, следовательно, одной из его задач является знать, понимать и предлагать подходящие механизмы мотивирования отдельной личности. Кроме того, футбол как командный вид спорта определяет групповую деятельность, когда игра в футбол становится средством обучения сотрудничеству. Как заметил Д. И. Фельдштейн (1989), мотивация возникает не как итог «внешних», педагогических воздействий, а как итог включения индивида в социальную практику. Формирующее значение приобретают те отношения, смыслы, значения, ценностные ориентиры, установки, которые имеются в этой деятельности. При этом юные футболисты, вовлекаясь в коллектив, не теряют свою личную неповторимость, что позволяет им осознать свои сильные и слабые стороны и необходимость работы в команде для достижения общей цели.

По этому поводу известный голландский тренер R. Michels [539] отмечал, что главное не результат, а качество игры и удовольствие от нее, чем часто пренебрегают в детском футболе. Тренеры и родители хотят победы любой ценой. В результате, со временем исчезает наслаждение игрой, и юные игроки уходят. Желание победить должно исходить от самого ребенка. Родители, руководители и тренеры обязаны лишь создавать условия, организовывая игры и тренировки, соответствующие восприимчивому миру ребенка. Желание победить, в совокупности с понимающим окружением, делает ребенка зрелым для развития и как футболиста и как человека, с акцентом на первом.

Рекомендации голландского специалиста нашли отражение в современных требованиях Союза европейских футбольных ассоциаций (UEFA) к футбольным клубам при составлении программ по обучению юных футболистов, основанных на решении стратегических задач, где приоритет отдается индивидуальному развитию игрока, а достижение спортивных результатов отходит на второй план (сначала развитие, затем — результаты) [610].

За последние десятилетия было много научно-методических публикаций по основам деятельности тренера как управленца и педагога, но не все футбольные тренеры их придерживаются. Настоящий современный тренер, который думает о благополучии и развитии своих подопечных, должен соответствовать следующим критериям:

1. Тренеру необходимо ставить развитие ребенка выше достижения спортивного результата.

2. Тренер должен уважать права, знать особенности и возможности игроков каждой возрастной группы, в особенности их индивидуальный потенциал.

3. Тренер должен обладать хорошими футбольными знаниями, знать учебную программу для детей, с которыми работает.

4. Тренер должен быть справедливым, с ровным отношением ко всем юным футболистам, чтобы помочь им раскрыть свои способности.

5. Тренер должен использовать слово и действие в качестве поощрения игроков, создавая приятную и благоприятную атмосферу для их развития.

6. Тренер должен меньше использовать указания, а больше активные методы обучения, расширив права и обязанности игроков, предоставляя им самостоятельность и прислушиваясь к их мнению.

7. Тренер должен быть для детей образцом культурного и нравственно-го поведения.

8. Тренер должен отдавать предпочтение играм, а не упражнениям, с тем, чтобы сама игра становилась «учителем».

9. С юными игроками тренер должен использовать индуктивный метод обучения, в основе которого — обсуждение проблемы в виде вопросов, на которые дети должны самостоятельно найти ответ и принять решение. В этом случае у них формируются глубокие знания, которые сохраняются на долгие годы, помогая им принимать адекватные решения в игровых ситуациях.

10. Тренер должен уметь, посредством игровых заданий, делать процесс обучения дифференцированным, вариативным и прогрессивным, чтобы он вызывал устойчивый интерес у детей, не приводил к психическому и физическому перенапряжению и способствовал поступательному повышению мастерства у них [267].

Тренер должен проявлять терпение, быть настойчивым и вместе с тем снисходительным к слабостям детей, создавая естественные условия для их развития. При этом тренеру, безусловно, потребуется мужество и такт для защиты своих подопечных от давления со стороны руководителей и родителей, которые вмешиваются в тренировочный процесс, требуют проявления максимальных возможностей от игроков, особенно в отношении достижения спортивного результата [247].

Следует констатировать, что тренеры, изучая научную и методическую литературу, обращают внимание, в основном, на комплексы двигательных заданий и новое нестандартное оборудование. Такой выбор информации, хотя и расширяет теоретическую базу тренера, не стимулирует его к переосмыслению имеющихся знаний с позиции современных подходов и принципов подготовки юных футболистов. Поэтому уровень знаний тренера, как правило, остается прежним (или даже ухудшается) по сравнению с периодом обучения в университете.

Актуальными остаются и сейчас слова выдающегося тренера В. В. Лобановского (1989), который считал, что тренер должен учиться всю жизнь, если перестал учиться — значит, перестал быть тренером. Современный тренер не может быть лишь обладателем суммы знаний. Постоянное осмысливание своей деятельности требует и постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории спорта. Только на этой основе тренер может быть готовым к перестройке и поиску новых путей повышения эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, с целью создания условий для постепенного и рационального развития всех сторон подготовки юных футболистов необходимо: во-первых, понимание того, что эффективность деятельности тренера во многом зависит от внимания к социальным и личностным качествам тренера, которые в совокупности и создают предпосылки эффективности профессиональной деятельности спортивного педагога; во-вторых, дальновидность достижения конечной цели и, соответственно, объективных критериев оценки труда тренера со стороны как организаций, клубов и официальных лиц, так и родителей.

Исходя из этого, тренеру, для подготовки перспективных юных футболистов, в своей практической деятельности необходимо руководствоваться следующими педагогическими подходами:

1. Центральная фигура — игрок, спортсмен, а не тренер.
2. Тренер, особенно на начальных этапах подготовки, это прежде всего педагог-наставник, а только потом тренер по технической, тактической или физической подготовке.
3. Подсказка, а не указание.

#### 4. Воспитание креативной личности:

- игрокам разрешается самостоятельно искать и принимать решения;
- игрокам разрешается учиться на ошибках;
- игрокам разрешается экспериментировать.

Стоит отметить, исходя из реалий детско-юношеского и резервного футбола в Украине, необходима не реформа всей системы обучения, а продуманное и хорошо просчитанное качественное изменение содержания учебной программы по подготовке юных футболистов, а также учебных программ по подготовке и повышению квалификации тренеров в направлении применения современных технологий обучения, реорганизации системы детских соревнования и, особенно, пересмотра стратегии подготовки и соответственно позиций в системе взаимоотношений «тренер – ученик».

Какие бы реформы системы многолетней подготовки не проводились, все, в конечном счете, будет определяться уровнем компетентности и педагогического мастерства тренера. А это значит, что любые изменения, если они не направлены на развитие центрального звена процесса обучения «тренер – ученик», обречены на провал [258].

\*\*\*

Анализ западноевропейского опыта формирования содержания многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства позволяет определить комплекс принципиальных решений, которые необходимо реализовать в системе детско-юношеского и резервного футбола Украины:

- принять решение относительно стиля игры, который наиболее приемлем для детского футбола;
- в тренировочной деятельности руководствоваться подходом, базирующемся на развитии игрового интеллекта у футболистов на всех этапах подготовки;
- построить логические, прогрессивные этапы подготовки, соответствующие возрастным стадиям развития детей. Это относится как к системе детско-юношеских соревнований, так и к процессу обучения;
- в процессе обучения использовать комплексные учебные программы, с тем, чтобы охватить все аспекты игры на каждой стадии развития детей. Каждый учебный материал должен учитывать не только особенности соревновательной деятельности, но и возраст участников соревнований;
- интегрировать все аспекты игры (познавательные, тактические, технические и физические). Рационально использовать время на обучение, с учетом того, что дети эффективно воспринимают материал, если он непосредственно связан с игрой. Игра должна быть в буквальном смысле слова учителем;

- сделать обучение приятным. Игры и игровые задания приносят больше удовольствия и мотивации для юных игроков, чем упражнения на технику и физическую подготовку;
- проявлять терпение, предоставить детям достаточное время для освоения каждого шага на протяжении всего длинного пути, чтобы стать зрелым и счастливым человеком, так же, как и хорошим футболистом.

При этом руководители футбола, директора спортивных школ, тренеры и родители должны понимать, что ключевыми принципами обучения детей в Украине должны стать: долгосрочная подготовка игрока, тренерское образование и будущее игры в футбол при ведущей роли тренерской философии понимания перспектив отечественного футбола.

# РАЗДЕЛ 5

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



### ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Процесс многолетней подготовки юных футболистов предполагает обеспечение условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой, ориентированной на оптимальную возрастную зону и включающей четыре примерно равных по продолжительности этапа: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям [289].

В соответствии с ключевыми положениями общей теории периодизации, процесс многолетней подготовки спортсменов должен делиться на две продолжительные стадии, для каждой из которых существуют объективные критерии эффективности подготовки и организационно-методические формы построения тренировочного процесса [297].

Остановимся более подробно на первой стадии, которая охватывает период от начала занятий спортом до выхода спортсмена на уровень высших

достижений. Критерием эффективности подготовки спортсменов в этой стадии является соблюдение закономерностей становления высшего мастерства в системе многолетней подготовки, выход на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны. Никакие внешние факторы не должны нарушать рационально построенный процесс многолетней подготовки. Прежде всего, здесь должно быть полностью устранено стремление к достижениям в детско-юношеских соревнованиях путем ранней специализации и применения объемов работы, средств и организационных форм подготовки, характерных для подготовки взрослых спортсменов высокого класса.

Таким образом: от начала занятий футболом до выхода спортсмена на уровень высших достижений соревновательная деятельность должна быть подчинена тренировочной (образовательной) деятельности.

Представляется, что объективные закономерности возрастного развития детей, адаптация различных функциональных систем к тренировочным и соревновательным воздействиям, а также специфические особенности футбола должны определять возрастные границы и продолжительность этапов многолетнего процесса подготовки юных футболистов.

### *Этап начальной подготовки*

При определении наилучшего возраста для начала занятий следует ориентироваться на возрастные границы, оптимальные для достижений в том или ином виде спорта, и продолжительность подготовки, позволяющей полноценно решить задачи первых четырех этапов многолетнего совершенствования [297].

В футболе, как правило, к 19–21 году юноши достигают нижней возрастной границы, зоны, оптимальной для достижения первых больших успехов. Установлено, что для выхода перспективной молодежи на уровень профессионального спорта, необходимо приступать к регулярным занятиям футболом с 10–12 лет и тренироваться 10 лет [224, 236, 374].

Раньше в 1970-е годы именно с 10 лет производился набор в спортивные школы. До этого дети приобретали значительный опыт в естественных условиях игры «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку иметь достаточно высокий уровень технико-тактического мастерства, но самое главное — стать креативной личностью.

Реалии сегодняшнего дня — на смену «улично-дворового футбола» пришел «организованный футбол». Принципиально важно, в возрасте с шести до девяти лет вернуться к детской «природе», нивелировать значимость спортивного результата, создать условия для полноценного усвоения программ подготовки [262, 265].

Такой подход давно нашел глубокое понимание во многих футбольных странах Европы и мира, где дети начинают заниматься футболом с раннего возраста [321, 334, 434, 450, 475, 477, 482, 506, 538].

Задачи на этом этапе должны быть направлены на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике с широким применением материала разных видов спорта, подвижных игр и игрового метода, т. е. заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков.

Основная направленность подготовки сводится к следующим позициям:

1. Разносторонность обучения в игровой форме с выполнением бега и ловли мяча, простые задания с преодолением препятствий и др.
2. Задания с использованием всевозможных вспомогательных средств и инвентаря.
3. Универсальность заданий с выполнением ударов по катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
4. Постоянный игровой тонус. Мини-игры по упрощенным правилам (не только игра в футбол).
5. Ведение мяча вокруг различных препятствий.
6. Удары по неподвижному и катящемуся с небольшой скоростью мячу в цель (например, коробки, ящики).
7. Соревнования в соответствии с возрастными особенностями, количественным составом команды, форматом поля и по упрощенным правилам.

При обучении юных футболистов необходимо руководствоваться определенными принципами:

1. Разнообразие игр и заданий.
2. Простые задания с положительной мотивацией.
3. Разнообразие заданий с мячом.
4. Игровой характер выполнения заданий и в небольших группах.
5. Положительные эмоции при достижении успеха.
6. Внимание каждому ребенку. Задания в соответствии с возможностями детей.
7. Поддержка детей в их желании стать знаменитыми.
8. Радость и желание играть в футбол, используя принципы «уличного футбола» (простые правила игры).
9. Свобода действий в игре, развитие творчества.
10. Обучение и развитие. На первом месте — воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение.
11. Скоростно-силовые способности посредством игры. Выполнение заданий, направленных на преодоление собственной массы тела.

12. Отсутствие мотивации на победу, только в исключительных случаях.
13. Все выполняют функцию вратаря. В играх и игровых заданиях каждый ребенок должен регулярно выступать в роли вратаря.

### *Этап предварительной базовой подготовки*

В возрастной периодизации этот этап подготовки соответствует препубертатному периоду развития подростка (10–13 лет).

Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства. Эту возрастную категорию юных футболистов сознательно называют «золотым возрастом» для обучения, поскольку подростки впечатляют своим желанием двигаться, играть и добиваться успеха. Быстрые и ловкие движения удаются сравнительно легко. На фундаменте обширного набора базовых знаний, умений и навыков, освоенных в детском возрасте, должна начаться целенаправленная футбольная подготовка [438, 496].

В этом возрастном периоде дети должны полностью овладеть «школой» технико-тактического мастерства и уметь применить основные приемы в игре, освоить все маленькие координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками фундамента» будущего тактико-технического мастерства футболиста высокой квалификации. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технико-тактическим действиям, периоде остается с ним на всю жизнь. На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно [281, 344].

Принципиально важным моментом стратегии подготовки на начальных этапах обучения является нахождение оптимального соотношения между технико-тактической и физической подготовкой. Техничко-тактическое совершенствование должно быть не только максимально разнообразным и не допускающим формирования жестких двигательных навыков, но и находиться на соответствующем уровне развития различных двигательных качеств. Не следует допускать форсирования физической подготовки, прежде всего силовой, с целью освоения технических приемов с высокой значимостью силового компонента [1].

С 12 лет юные футболисты начинают выступать в регулярных соревнованиях. Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане — удовольствие от игры, качество индивидуальных и групповых действий.

Задача второго этапа решается с помощью комплексных заданий. Комплексные задания — одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному. Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях.

В тренировочной деятельности юных футболистов превалирует следующая направленность:

1. Индивидуализация обучения через небольшие группы.
2. Развитие координационных способностей.
3. Действия без мяча и с мячом.
4. Действия двумя ногами, вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения. Точность превалирует над скоростью и силой выполнения.
5. Вариативность обманных действий.
6. Вариативность дриблинга с передачей и ударом по мячу в цель.
7. Вариативность приемов мяча, летящего по низкой и высокой траектории.
8. Удары по мячу головой после прыжка толчком одной или двумя ногами.
9. Действия в ситуациях 1 × 1, а также при атаке и обороне.

В работе с подростками следует придерживаться определенных принципов обучения и тренировки:

1. Приоритет индивидуальному развитию.
2. Тщательная технико-тактическая подготовка.
3. Постепенное улучшение базовых технических приемов.
4. Центральное место игровому методу выполнения двигательных заданий.
5. Внимание на детали. Правильно организованное занятие (объяснение, демонстрация с активным участием игроков) является залогом успеха.
6. Обучение в небольших группах (от двух до пяти человек).
7. Обучение не только футбольному мастерству, но и формированию личности. На первом месте — воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение.
8. Обучение вратарей. Интеграция тренировочного процесса через умелое сочетание функций вратаря и полевого игрока.

### *Этап специализированной базовой подготовки*

Этот этап совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период), что неизбежно будет сопровождаться ухудшением восстановительных процессов, ломкой устоявшихся навыков и умений, а также антагонизмом между скоростью роста и развитием сердечно-сосудистой системы [322, 411, 526].

Стоит специально подчеркнуть, что в пубертатный период даже при добросовестном отношении к тренировкам и адекватных тренировочных нагрузках у подростков отмечается стабилизация, отсутствие прироста спортивных результатов. Вследствие этого тренеры нередко «отбраковывают» этот контингент, не учитывая того, что в перспективе, как правило, по за-

вершению пубертатного периода спортсмен «выстреливает» — отмечается резкий скачок в его достижениях [215].

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства. Однако и на этом этапе интенсивная соревновательная практика, а с учетом перехода с 14 лет на стандартные (большие) поля и игру 11 × 11, не должна сопровождаться узкой специализацией и напряженной специальной подготовкой к конкретным соревнованиям [264].

Особое внимание должно быть обращено на систематическую работу над совершенствованием технических навыков. Дело в том, что в пубертатном периоде, окончание которого обычно приходится на этот этап многолетней подготовки, отмечается интенсивное увеличение длины и массы тела спортсменов. Технические действия, отработанные при других антропометрических параметрах, требует определенной перестройки и приведения в соответствие со строением тела, характерным для окончания пубертатного периода. Поэтому на этом этапе многолетнего совершенствования должен быть сконцентрирован большой объем разнообразных двигательных заданий специально-подготовительного характера, обеспечивающий эффективное техническое совершенствование.

Обучение командным тактическим действиям, как и разделение на игровые амплуа (позиции), должно начинаться с 13–14 лет и не раньше. Потому, что только к 14 годам «созревает» ориентировочная основа игрового действия. И групповые взаимодействия дадут результат, если создана хорошая база индивидуального технико-тактического мастерства [176, 281, 299, 344].

Задача этого этапа — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

Учебно-тренировочный процесс на этапе специализированной базовой подготовки обучения юных футболистов имеет конкретную направленность:

1. Индивидуальные и групповые задания по совершенствованию тактико-технических действий.
2. Отработка различных игровых ситуаций в единоборствах 1 × 1.
3. Вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения.
4. Вариативность передачи мяча (точная и разнообразная игра в «стенку»).
5. Вариативность ударов по мячу в цель (использование голевых моментов в сложных игровых ситуациях).

6. Вариативность ударов головой.
7. Вариативность обманных действий с активным сопротивлением соперника.
8. Мини-футбол с акцентом на выполнение отдельных тактических действий (действия в атаке, обороне и зоне).
9. Специальные программы на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также игровые задания с мячом на совершенствование простой и сложной двигательных реакций и стартовой скорости.

В занятиях с юношами превалируют следующие принципы обучения:

1. Индивидуализация подготовки.
2. Игровой характер тренировки. Обучение техническим приемам и тактическим действиям через игровые задания и игры.
3. Обращать внимание на детали. На основе регулярного контроля состояния и подготовленности повышать прежде всего индивидуально сильные стороны игрока, при снижении внимания к слабым.
4. Развитие личности в спорте и вне него.
5. Поощрение инициативы. Создание положительной мотивации.
6. Внимание каждому ребенку. Остро чувствовать проблемы у детей. Поддерживать дружескими советами.
7. Постоянный праздник футбола. Любовь к футболу была и остается основой.
8. Обучение и развитие. На первом месте — воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), на втором — общее образование и только на третьем — футбольное обучение.

### *Этап подготовки к высшим достижениям*

Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей, так как полное формирование организма человека заканчивается к 20–23 годам [30]. Окончание этапа по возможности должно совпадать с достижением спортсменом нижней границы возрастной зоны, оптимальной для достижения наивысших результатов [235, 297].

Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности футболистов к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного

развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в физическом, тактико-техническом, психологическом отношениях тренировочных нагрузок [250]. При таком совпадении перспективной молодежи удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

В учебно-тренировочной деятельности юношей превалирует следующая направленность:

► **Спортивная подготовка:**

1. Индивидуализация технической подготовки: выполнение технических действий на высокой скорости и под прессингом.
2. Быстрая работа ног и контроль мяча.
3. Действия двумя ногами, вариативность дриблинга с изменением скорости и направления движения.
4. Вариативность обманных действий.
5. Вариативность перемещений с передачей мяча и ударом в цель.
6. Вариативность приема мячей, летящих по низкой и высокой траектории (по возможности без потери мяча, с организацией последующих действий).
7. Вариативность ударов головой под прессингом.
8. Индивидуализация обучения в соответствии с игровой позицией.
9. Формирование сильной, компактной и эффективной команды.
10. Высокий уровень специальной подготовленности на основе регулярного контроля функционального состояния и подготовленности.
11. Индивидуализация специальной физической подготовки через индивидуальные программы.

► **Школьное образование:**

1. Индивидуальное выполнение домашних заданий, репетиторство.
2. Гибкая система посещения тренировок и занятий в школе.
3. Дополнительные занятия, чтобы компенсировать отставание в учебе, например в связи со сборами или игрой за юношескую (молодежную) сборную.
4. Гибкая система сдачи экзаменов.
5. Индивидуальная подготовка игроков национальных сборных команд к экзаменам.

► **Развитие личности:**

1. Формирование целостной личности как в футболе, так и вне спортивной деятельности:
  - удовольствие;
  - жажда «успеха» (мотивированность);
  - образцовое выполнение;

- командный дух;
  - лидерские качества;
  - уверенность;
  - инициативность;
  - терпимость;
  - коммуникабельность;
  - открытость, справедливость и уважение;
  - дисциплинированность.
2. Создание жизненных ценностей. Никому, из большого количества перспективных игроков, не гарантируется карьера профессионального футболиста. Так как успех зависит от многих факторов: личного отношения, индивидуальной системы подготовки, функционального резерва, тактико-технического и психологического потенциала спортсмена и др.

На этом этапе подготовки следует придерживаться определенных принципов работы с молодежью:

1. На высоком профессиональном уровне подготовка к играм.
2. Квалифицированная помощь и оптимальные условия проведения занятий.
3. Поддерживать и поощрять инициативу к самосовершенствованию.
4. Поддерживать атмосферу любви к футболу.
5. Индивидуализация подготовки посредством оперативного и текущего контроля. Контроль тренировочной и соревновательной деятельности перспективных юношей координаторами клубов (академий), а также кураторами областных (городских) федераций и ФФУ.

Таким образом, многолетняя подготовка юных футболистов к достижению высшего спортивного мастерства должна основываться на следующей периодизации:

- 1) этап начальной подготовки: 6–9 лет;
- 2) этап предварительной базовой подготовки: 10–13 лет;
- 3) этап специализированной базовой подготовки: 14–16 лет;
- 4) этап подготовки к высшим достижениям: 17 лет и старше.

Стоит отметить, что четкой грани между этими этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать биологический возраст и вариант развития спортсмена, уровень его физического и психофункционального развития, уровень физической и технико-тактической подготовленности, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок. Ориентация только на хронологический возраст занимающихся не оправдывает себя, так как темпы созревания детей школьного возраста различны. Степень биологического развития и интенсивность роста организма спортсмена должны

учитываться при организации подгрупп на спортивных занятиях, при дозировании тренировочной нагрузки [255, 262, 265, 269].

Огромное значение имеет и мастерство тренера, его знания и опыт, способность найти наиболее эффективное решение задач, стоящих перед спортсменом [247, 267, 269]. Тренер должен понимать:

- интенсификация процесса многолетней подготовки, с точки зрения юного футболиста, не рассматривается;
- каждый этап должен решать определенные задачи обучения;
- целевая направленность этапов должна быть согласована между собой.
- каждый ребенок требует к себе внимания;
- индивидуализация подготовки является основой тренировочного процесса на каждом этапе. Отсюда знать и предвидеть перспективы игрока.

Только целостная структура учебного процесса (от начинающего спортсмена до игрока национальной сборной команды) обеспечивает качественную подготовку квалифицированных футболистов, способных достичь самых высоких спортивных результатов в международном футболе.

## **ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Эффективность процесса многолетнего совершенствования в целом и на его различных этапах во многом зависит от построения годичной подготовки [212, 293]. В течение первых двух этапов многолетней подготовки тренировочный процесс носит комплексный характер с параллельным совершенствованием разных сторон подготовленности юных футболистов при преимущественном технико-тактическом совершенствовании [265, 266].

На этих этапах важно каждое очередное занятие проводить на фоне полного восстановления после предыдущего. Осуществляется это путем поддержания стандартного еженедельного объема работы и относительно постоянного соотношения тренировочных средств различного преимущественного воздействия, не допускающих недовосстановления ко времени проведения очередного занятия. Необходимость существенного колебания объема работы и величины нагрузки в микроциклах, освоения программ отдельных микроциклов в условиях недовосстановления после предыдущих нагрузок возникает на последующих этапах многолетней подготовки, когда ставится задача стимуляции адаптационных реакций систем энергообеспечения, развития специальной выносливости, целенаправленной подготовки к ответственным соревнованиям.

Таким образом, до 12 лет отсутствует периодизация годичной подготовки футболистов, ориентированная на достижение спортивных результатов [81, 281, 383].

Акцент в подготовке, соотношение тренировочных средств различной направленности в течение года изменяются в соответствии с закономерностями становления мастерства в процессе многолетней подготовки, а не в связи с необходимостью подготовки к конкретным соревнованиям.

Если на начальном этапе подготовки дети участвуют в непродолжительных турнирах или фестивалях, которые носят, скорее, развлекательный характер, то в первой половине этапа предварительной базовой подготовки возможно выступление в нескольких представительных турнирах, к которым могут планироваться 10–15-дневные тренировочные структуры (обычно два микроцикла) специальной направленности, придающие годичной подготовке элементы периодизации [230].

Во второй половине этапа предварительной базовой подготовки, в связи с началом регулярной соревновательной деятельности (12 лет), следует всячески поощрять стремление юных футболистов к состязаниям как при выполнении тренировочных программ, так и при участии в различных соревнованиях. Опасность возникает тогда, когда соревновательный результат становится основным критерием эффективности тренировочного процесса и делается акцент на периодизацию годичной подготовки, ориентированную на успех в конкретных соревнованиях, что неизбежно приводит к узкой специализации, реализации тренировочных программ, характерных для взрослых спортсменов [222, 274]. Поэтому принципиально важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленной на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы. Все соревнования должны естественно вписываться в тренировочный процесс [297].

Тренировочный процесс на этапе специализированной базовой подготовки осуществляется в условиях, когда уже достаточно четко определена predisположенность футболистов к спортивным достижениям. Подготовка в определенной мере предполагает специализированный характер и уже связана с основной соревновательной деятельностью. Это влечет за собой и соответствующую периодизацию годичной подготовки с особенностями двухциклового планирования в связи с участием в соревнованиях по системе «весна – осень» или «осень – весна», где четко выражены два макроцикла (особенно первый «зимне-весенний») с продолжительным подготовительным периодом (за счет его общеподготовительного этапа) базовой и специальной подготовки.

Таким образом, общая структура годичной подготовки на этом этапе многолетнего совершенствования уже соответствует той, которая будет использоваться в дальнейшем на этапе подготовки к высшим достижениям, с той лишь разницей, что в каждом очередном макроцикле продолжительность общеподготовительного этапа подготовительного периода будет иметь тенденцию к сокращению [236, 394].

На этапе подготовки к высшим достижениям футболисты должны наиболее полно реализовать свой индивидуальный потенциал, выйти на максимально возможный для возрастной зоны уровень подготовленности и спортивных достижений. Что же касается профилактики форсированной подготовки, то, во-первых, обеспечивается оптимальный суммарный объем работы, который не должен превышать 75–85 % максимальных показателей, характерных для подготовки на последующем этапе, а во-вторых, ограничением участия в значительном количестве различных соревнований.

## **Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки**

### *Контингент: дети 6–7 лет*

#### **Цели:**

1. Всестороннее развитие детей посредством разнообразных двигательных заданий.
2. Знакомство с летящим, прыгающим и катящимся мячом в игровой форме.
3. Творчество и энтузиазм через вариации мини-игр с мячом.
4. Удовольствие от двигательной активности и приобретение приятного опыта игры в футбол.
5. Знакомство с простыми правилами игры «друг с другом и друг против друга».
6. Развитие целостной личности.
7. Развитие самооценки и уверенности в себе.
8. Налаживание контактов с партнерами и утверждение командного духа.

#### **Характеристика:**

- Хотят много двигаться и играть.
- Быстрая утомляемость.
- Высокая мобильность (подвижность).
- Слабо развиты мышцы.
- Низкий уровень координационных способностей.
- Сильно выражено любопытство.
- Низкая концентрация внимания.
- Сильный эгоцентризм.
- Сильная концентрация на тренере.
- Сильно выражена фантазия.

- Хорошая память.

#### **Режим тренировочной деятельности:**

- 2 раза по 1,5 часа в неделю (156 часов в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 4 (10 чел. в группе), количество занимающихся — 40.

#### **Учебные модули:**

Модуль I. Простейшие формы двигательной деятельности — 30 %.

Модуль II. Простые задания с мячом — 20 %.

Модуль III. Мини-игры с мячом — 20 %.

Модуль IV. Мини-футбол — 30 %.

#### **Содержание I модуля:**

1. Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков.
2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки...).
3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины...).
4. Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.

#### **Содержание II модуля:**

1. Игровые задания с мячом (броски, ловля, ведение...).
2. Игровые задания с мячом в сочетании с заданиями на координацию и равновесие.
3. Игровые задания с обводкой различных препятствий.
4. Игровые задания с ударами в цель.

#### **Содержание III модуля:**

1. Игры с бросками мяча в круг.
2. Игры с вариациями бросков мяча.
3. Мини-гандбол с вариациями целей.
4. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары...).

#### **Содержание IV модуля:**

1. Вариации игр с задачей «забить мяч — защитить цель».
2. Мини-игры с ударами в цель.
3. Мини-футбол с различными целями («воротами»), такими, как скамейки, коврики, коробки...
4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ:

- следить, чтобы все двигательные задания и игры проходили при частом контакте с мячом;
- давать свободу действий во время игр;
- подводить итоги игр, но не выстраивать таблицу результатов;
- сбалансировать группы и команды и изменять правила игры, если разница в счете увеличивается;
- дети должны получать удовольствие от игры; не стоит слишком часто вмешиваться в их действия.

### Примерная структура занятия:

#### *I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин*

- простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, перемещения ползком...);
- мини-игры;
- игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям;
- смешанная тренировка: мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования.

#### *Важные моменты:*

- дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (только с 11 лет);
- начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотят немедленно выпустить «пар»);
- постоянный игровой тонус.

#### *II (1). Основная часть: 20–30 мин*

- разностороннее обучение творчеству, безопасности движений, прыжкам, катящемуся и летящему мячу...
- непродолжительные игры с мячом, например игры с «выбиванием»;
- игры с различными по массе и размеру мячами;
- простые задания на действия с мячом (обводка препятствий, контроль мяча, ведение мяча, передачи, удары);
- несложные задания на координацию;
- смешанная тренировка: мини-футбол (2 × 2, 3 × 3), с параллельным выполнением заданий с мячом на другой половине игрового поля.

#### *Важные моменты:*

- ведение мяча левой и правой ногой;
- контроль с большим количеством касаний мяча;
- передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- время для проведения занятий по технической подготовке еще не наступило.

## ***II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин***

- мини-футбол (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4):
  - с воротами (например, стойки, конусы, коробки...);
  - простые правила игры (ввод мяча ногами);
  - небольшое расстояние до ворот, много возможностей забить мяч в ворота.

### ***Важные моменты:***

- занятие начинается и завершается работой с мячом.

## ***III. Заключительная часть (заминка): 5 мин***

- индивидуальный отдых;
- задания на восстановление.

### ***Контингент: дети 8–9 лет***

Дети постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основной акцент делается на обучение обманным действиям.

Для успешного руководства процессом обучения, а также чтобы ребенок чаще контактировал с мячом и играл двумя ногами, необходимо формировать небольшие группы.

В течение всего учебного сезона преобладают игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку партнеров по команде. Для этого необходимо умело проводить «ротацию» игровых составов, особенно в играх 3 × 3, в которых все внимание атаке. Несмотря на то что победа всегда приятнее, но возможны и поражения, при этом каждый ребенок будет участвовать примерно в равном количестве игр. Таким образом, более сильные игроки также часто будут выбывать из игры.

### ***Цели:***

1. Радостные ощущения от игры в футбол.
2. Обучение через мини-футбол (принципы «дворового» футбола).
3. Обучение базовым техническим приемам в игровой форме (удары, прием, дриблинг, ведение, контроль, обманные движения и передачи мяча).
4. Обучение простым тактическим действиям, как действовать, чтобы «забить мяч — защитить цель».
5. Мотивация к двигательной активности посредством выполнения заданий игрового и соревновательного характера.
6. Развитие координационных способностей и двигательных качеств (скоростные способности, выносливость, гибкость).
7. Формирование уверенности в себе, командного духа и креативности.

### **Характеристика:**

- Высокая двигательная активность.
- Большой энтузиазм к соперничеству.
- Из-за слабых мышц проблемы с координацией.
- Низкая концентрация внимания.
- Сильная и некритическая ориентация на взрослых.

### **Режим тренировочной деятельности:**

- 8–9 лет: 3 раза по 1,5 часа в неделю (234 часа в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 4 (10 чел. в группе), количество занимающихся — 40.

### **Учебные модули:**

Модуль I. Разносторонний бег и двигательные задания в игровой форме с ловлей и выбиванием, на равновесие и координацию — 15 %.

Модуль II. Игровые задания и игры с мячом: с изменением пространства, жонглированием — 15 %.

Модуль III. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема — 20 %

Модуль IV. Мини-футбол — 50 %.

### **Содержание I модуля:**

1. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики.
2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки...).
3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины...).
4. Игра — основа всестороннего физического развития.

### **Содержание II модуля:**

1. Игровые задания с разными по массе и размеру мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи...).
2. Игровые задания с мячом различной координационной сложности.
3. Игровые задания с двумя или тремя мячами.
4. Мини-игры с мячом.

### **Содержание III модуля:**

1. Игровые задания соревновательного характера с дриблингом через небольшие ворота или по обозначенному маршруту.
2. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам.

3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота.
4. Игровые задания с вариацией передачи мяча и завершающим ударом по воротам.

#### Содержание IV модуля:

1. Мини-футбол 3 × 2 + 1 вратарь на 2 ворот / 4 × 2 + 2 вратаря на 2 ворот.
2. Мини-футбол на 2 (3) ворот.
3. Мини-футбол с различными целями («воротами»), такими, как скамейки, коврики, коробки...
4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

#### Примерная структура занятия:

##### *I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин*

- подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом и без мяча с использованием различных ориентиров, вспомогательных средств и инвентаря;
- мини-игры.

##### *Важные моменты:*

- дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (только с 11 лет);
- начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотя немедленно выпустить «пар»).

##### *II (1). Основная часть: 20–30 мин*

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемом мяча в различной последовательности;
- задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
- несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5.

##### *Важные моменты:*

- обучение технике передвижения и технике владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
- мяч под постоянным контролем;
- наблюдение за партнерами;

- при обучении технике не предлагать «регламентированных», монотонных и на месте двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегайте больших пауз, продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.

### *II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин*

- мини-игры в футбол: 2 × 1; 3 × 1;
- мини-игры в футбол: 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5:
  - на несколько ворот;
  - с различными целями;
  - импровизация действий.
- непродолжительные турниры (идеально подходит 4 × 4).

#### *Важные моменты:*

- занятие начинается и завершается работой с мячом.

### *III. Заключительная часть (заминка): 5 мин*

- индивидуальный отдых;
- задания на восстановление.

## **Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах предварительной базовой подготовки**

### *Контингент: дети 10–11 лет*

В этом возрасте по-прежнему доминирует обучение разносторонним движениям. При этом значительное внимание уделяется совершенствованию координационных способностей и индивидуализации тренировочного процесса. Уточняются методы обучения качественному и, вместе с тем, скоростному дриблингу, начинают изучать финты: «выпадом» и «переступанием» через мяч. В центре внимания работа с мячом, и все больше выходят на первый план различные варианты игры в мини-футбол для обучения базовым техническими приемами и простым тактическим действиям, таким, как перемещение без мяча и «открывание». Дети становятся старше, поэтому могут взять на себя выполнение определенных обязанностей: поддержание чистоты помещения, относиться с заботой и уважением к тренеру при изучении учебного материала, а также к партнерам по команде.

#### **Цели:**

1. Обучение посредством мини-игр по правилам «уличного» футбола.
2. Обучение скоростной работе с мячом.
3. Обучение технике владения мячом двумя ногами в игровой форме.

4. Обучение выбору позиции и ориентации в пространстве.
5. Обучение групповым взаимодействиям.
6. Развитие индивидуальности через отношение к победе или поражению.
7. Развитие координационных способностей и двигательных качеств (скоростные способности, выносливость).
8. Поддержание постоянного игрового тонуса.
9. Становление креативного игрока.

#### **Характеристика:**

- Большое желание учиться и познавать.
- Высокий уровень координационных способностей.
- Хорошая зрительная память.
- Хорошие скоростные и скоростно-силовые способности и общая выносливость.
- Развита командный дух.
- Предрасположены дискутировать, хорошая самоуверенность.

#### **Режим тренировочной деятельности:**

- 10 лет: 3 раза по 1,5 часа в неделю (234 часа в году);
- 11 лет: 4 раза по 1,5 часа в неделю (312 часов в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 2 (6–8 чел. в группе), количество занимающихся — 12–16 чел.

#### **Учебные модули:**

Модуль I. Разносторонняя спортивная деятельность — 15 %.

Модуль II. Разносторонние игровые задания и игры с мячом — 15 %.

Модуль III. Формирование базовой техники: дриблинг, обманные движения, передачи мяча, удары средней частью подъема... — 20 %.

Модуль IV. Мини-футбол — 50 %.

#### **Содержание I модуля:**

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Дополнительные занятия плаванием, гимнастикой, акробатикой...
3. Игровые задания на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие.
4. Игровые задания на развитие координационных и скоростно-силовых способностей (особенно в зале).

#### **Содержание II модуля:**

1. Игровые задания с мячом различной координационной сложности (индивидуально / в парах / тройках).

2. Индивидуальные задания с одним / двумя мячами.
3. Задания на координацию с использованием поверхности стены спортзала (индивидуально / в парах).
4. Игровые задания с элементами жонглирования.

#### Содержание III модуля:

1. Игровые задания с акцентом на дриблинг через небольшие ворота или по заданному маршруту.
2. Игровые задания с акцентом на дриблинг с ударом по воротам.
3. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота.
4. Игровые задания с акцентом на передачу мяча с завершающим ударом по воротам.

#### Содержание IV модуля:

1. Игры 1 × 1 максимум 7 × 7 (в турнире).
2. Игры по простым правилам и с изменением расположения ворот.
3. Игры с различным количественным составом (например, от 2 до 3, 4 против 3...).
4. Вариации игр с «нейтральным» и вбрасыванием мяча.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

#### Примерная структура занятия:

##### *I. Подготовительная часть (разминка): 15–20 мин*

- подвижные и спортивные игры, задания с элементами бега и акробатики;
- игровые задания с мячом и без мяча на чувство ритма, пространственную ориентацию и равновесие;
- мини-игры.

##### *Важные моменты:*

- дети в этом возрасте не нуждаются в специальной разогревающей разминке (специальная разминка, с 11 лет);
- начинать тренировку с игр и игровых заданий (у детей высокая двигательная активность, хотят немедленно выпустить «пар»).

##### *II (1). Основная часть: 20–30 мин*

- задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
- задания с несколькими мячами;
- задания с ведением, передачей, ударом, приемом мяча в различной последовательности;
- задания с дриблингом и ударом в цель;

- задания на координацию и быстроту в игровой форме (индивидуально / в парах / тройках) с мячом и без мяча;
- мини-игры в футбол: 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5.

*Важные моменты:*

- обучение технике передвижения и технике владения мячом в игровой форме;
- передачи мяча низом внутренней стороной стопы (правой и левой ногой) на силу и точность с завершающим ударом по воротам;
- «скрытая» передача мяча под удар;
- постоянный контроль мяча;
- при обучении технике не предлагать «регламентированных», монотонных и на месте двигательных заданий (выполнение только в динамике);
- избегайте продолжительных пауз, ожиданий, выполнение в небольших группах.

**II (2). Основная часть (игровое время): 25–35 мин**

- мини-футбол с различным количественным составом (большинство / меньшинство);
- мини-игры в футбол: 4 × 4, 5 × 5, 6 × 6, 7 × 7:
  - на несколько ворот;
  - с «нейтральным»;
  - импровизация действий.
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5 × 5).

*Важные моменты:*

- занятие начинается и завершается работой с мячом.

**III. Заключительная часть (заминка): 5 мин**

- индивидуальный отдых;
- задания на восстановление.

**Контингент: подростки 12–13 лет**

Техника и тактика составляют основу содержания учебной программы. Период высокой чувствительности для развития координационных способностей и совершенствования технического мастерства.

В тактическом плане осуществляется переход на поле размером 50 × 70 м. Система 3-2-3 (но без опорного) является хорошим продолжением системы 3-3. 12- и 13-летние подростки уже понимают тактические принципы, такие, как направленность и точность передачи мяча, хотя часто могут ошибаться. Важно: чтобы даже на поле 50 × 70 м защитник ата-

ковал ворота. Поэтому необходимо регулярно проводить занятия, направленные на обучение тактическому построению и взаимодействию между игроками.

В «социальном» аспекте необходимо содействовать формированию положительных черт личности, уверенности в себе, командного духа и, конечно, креативности.

Главное, использовать благоприятный период для обучения.

### **Цели:**

1. Развитие чувства удовольствия от игры в футбол.
2. Обучение техническим приемам в различных игровых ситуациях.
3. Обучение индивидуальным тактико-техническим действиям.
4. Обучение индивидуальной и групповой тактике игры в атаке и обороне.
5. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
6. Воспитание креативного игрока.
7. Развитие инициативы, мотивации к достижению успеха, волевых качеств и уверенности в себе.

### **Характеристика:**

- Физическое и душевное равновесие.
- Положительные черты личности в «золотой век обучения»:
  - уверенность в себе;
  - хорошая концентрация внимания;
  - хорошая зрительная и слуховая память;
  - высокая степень обучаемости, мотивации и двигательной активности.
- Хорошие координационные способности.
- Хорошо развит соревновательный и командный дух.

### **Режим тренировочной деятельности:**

- 12 лет: 4 раза по 1,5 часа в неделю (312 часов в году);
- 13 лет: 4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 2 (6–8 чел. в группе), количество занимающихся — 12–16 чел.

### **Учебные модули:**

Модуль I. Физическая подготовка — 20 %.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.

Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика — 20 %.

Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий и импровизацию действий — 40 %.

### Содержание I модуля:

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: преодоление препятствий, эстафеты... (особенно в зале).
3. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей, пространственную ориентацию: жонглирование, 1 × 1...
4. Игра — основа всестороннего физического развития.

### Содержание II модуля:

1. Задания на быстроту работы ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча ...
2. Обучение основам техники: круговая тренировка (дриблинг, обманные движения, удары ногой и головой, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильная / слабая нога.

### Содержание III модуля:

1. Индивидуальные атакующие действия при игре 1 × 1: например, нападающий выполняет ведение мяча в сторону соперника или действует спиной к оппоненту (блокирует мяч).
2. Индивидуальные и групповые атакующие действия при игре 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4: «открывание», «забегание», игра в «стенку», импровизация...
3. Индивидуальные и групповые оборонительные действия при игре 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4: контроль защитником перемещений мяча, игроков и партнеров.
4. Индивидуальные и групповые действия при игре 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9: расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защита, положение «вне игры»...

### Содержание IV модуля:

1. Игры 1 × 1 максимум 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9 (в турнирах и чемпионате).
2. Игры на несколько ворот и несколькими мячами.
3. Игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство (например, 2 × 1, 3 × 1, 4 × 3, 5 × 4, 5, 6...).
4. Вариация игр с «нейтральным» и на ограниченном пространстве.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Примерная структура занятия:

### *I. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин*

- комплекс специальной разминки;
- игры и игровые задания с мячом с акцентом на технику и тактико-технические действия (индивидуально, в парах или небольших группах);
- в перерывах игры, эстафеты и игровые задания с элементами бега, прыжков и акробатики на развитие координационных способностей.

*Важные моменты:*

- как альтернатива: предоставляйте детям время на индивидуальную работу (5 мин) для отработки действий с мячом (дриблинг, обманные движения).

### *II (1). Основная часть: 30–40 мин*

- индивидуальные и групповые задания с мячом для совершенствования технических приемов и тактико-технических действий;
- единоборства 1 × 1 (с отработкой атакующих и оборонительных действий);
- задания на быстроту работы ног и развитие «чувства» мяча (изменение темпа и направления движения);
- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4 («открывание», «забегание», игра в «стенку», контроль перемещений мяча, игроков и партнеров).

*Важные моменты:*

- постоянный контроль мяча;
- внимание на действия двумя ногами;
- обучение индивидуальным тактико-техническим действиям в игровой форме;
- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия.
- четкая организация занятия с тем, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон, количественный состав групп);
- индивидуальный подход.

### *II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин*

- игры в разных количественных составах: численное превосходство или меньшинство;
- игры с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами;

- индивидуальные и групповые атакующие и оборонительные действия при игре 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9 (расстановка, взаимозаменяемость, персональная и зонная защиты, положение «вне игры»...);
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5 × 5).

*Важные моменты:*

- в играх акцент на удары в цель, «скрытую» передачу и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;
- внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;
- при проведении игр 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9 размеры поля не должны превышать установленных правилами пределов;
- привлечение квалифицированных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;
- тактические системы игры не должны быть сложными, соответствующие «футбольному» возрасту группы;
- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;
- использовать изменения в правилах игры для совершенствования тактико-технических действий (например, дриблинг, передачи);
- позволять импровизацию в игре;
- проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».

**III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин**

- индивидуальный отдых;
- задания на восстановление.

**Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах специализированной базовой подготовки**

***Контингент: подростки 14–15 лет***

К этому времени большинство подростков вступает в период полового созревания, что определяет содержание тренировочного процесса — индивидуализация обучения с учетом различных темпов развития. Важно укреплять сильные стороны, нивелируя недостатки, но всегда принимая во внимание физические и психологические возможности каждого игрока.

На игровом поле действует внутренняя иерархия в команде, следует наблюдать и только при необходимости вмешиваться и вносить коррективы. Не всегда самый большой по параметрам и громкий является лидером. В этом возрасте придерживаются следующих систем игры: 4-4-2 или 4-3-3.

Продолжается работа по определению игрового амплуа, хотя уже совершенствуются тактико-технические действия с учетом игровой позиции. Разносторонность и творчество должна превалировать над жесткими тактическими установками.

Исходя из различий между ребятами, к каждому игроку индивидуальный подход, придерживаясь позиции: возможно / должен.

### **Цели:**

1. Удовольствие от двигательных заданий и игр.
2. Обучение «динамичной технике»: на высокой скорости и под прессингом.
3. Совершенствование групповых атакующих и оборонительных действий.
4. Развитие координационных способностей и повышение специальной физической подготовленности.
5. Развитие чувства ответственности за свои действия и за действия коллектива как на поле, так и в жизни.
6. Развитие положительных личностных качеств: уверенности, эмоциональной устойчивости, общительности, высокого волевого самоконтроля.
7. Воспитание креативного игрока.

### **Характеристика:**

- Физический и психический дисбаланс.
- Решения за взрослыми.
- Вариативность настроения и физической работоспособности: подростки очень чувствительны, нестабильны, легко обижаются.
- Психическая неопределенность: стремятся к самоутверждению.
- Сильная инициатива: подростки хотят иметь свое мнение.

### **Режим тренировочной деятельности:**

- 14–15 лет: 4 раза по 2 часа в неделю (416 часов в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 2 (6 чел. в группе), количество занимающихся — 12 чел.

### **Учебные модули:**

Модуль I. Специальная физическая подготовка — 20 %.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.

Модуль III. Индивидуальная и групповая тактика — 20 %.

Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий и импровизацию — 40 %.

### **Содержание I модуля:**

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Бег и прыжки с различными заданиями на технику: круговая тренировка (станции).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с мячом на развитие координационных и скоростно-силовых способностей: жонглирование, 1 × 1...

### **Содержание II модуля:**

1. Игровые задания на быстроту работы ног и контроль мяча: удары, передачи, ведение, дриблинг, прием мяча...
2. Круговая тренировка с акцентом на технику (дриблинг, обманные движения, удары, прием / ведение).
3. Игры и игровые задания с акцентом на индивидуальные тактико-технические действия (на ограниченном пространстве, с более сильным соперником, под прессингом).
4. Индивидуальное обучение технике с учетом сильная / слабая нога.

### **Содержание III модуля:**

1. Единоборства 1 × 1: продолжительные оборонительные действия.
2. Единоборства 1 × 1: продолжительные атакующие действия.
3. Игры с акцентом на групповые атакующие действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, контроль мяча...).
4. Игры с акцентом на групповые оборонительные действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав (пространственная ориентация, «страховка»...).

### **Содержание IV модуля:**

1. Игры и игровые задания с акцентом на дриблинг и контроль мяча в ситуациях большинство/меньшинство, несколькими мячами, на несколько ворот.
2. Игры и игровые задания с вариацией атакующих действий с акцентом на длительный контроль мяча, использование «скрытой» передачи, подключение защитников...
3. Игровые задания с акцентом на оборонительные действия (зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»...);
4. Контрольные игры (11 × 11) по системе 4-4-2, 4-3-3.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Примерная структура занятия:

### *I. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин*

- комплекс специальной разминки;
- подвижные и спортивные игры;
- круговая тренировка (станции) с акцентом на технику, развитие координационных и скоростно-силовых способностей;
- комплекс программ по гимнастике и акробатике;
- игровые задания на координацию и скорость выполнения технических приемов.

### *II (1). Основная часть: 30–40 мин*

- круговая тренировка (станции) с акцентом на тактико-технические действия: удары в цель, дриблинг / обманные движения, прием / ведение, дриблинг / передача, удары головой...
- круговая тренировка (станции) с мячом и без мяча на развитие координационных способностей и двигательных качеств:
  - скоростно-силовые способности, скорость реакции,
  - стартовая скорость, выносливость;
- игры и игровые задания с акцентом на тактические действия:
  - «открывание», «забегание», игра в «стенку», «скрытая» передача / быстрый проход, «первая» передача, опека, страховка...;
- игры с акцентом на атакующие и оборонительные действия в различных ситуациях (большинство / меньшинство, несколькими мячами, четверо ворот, ограниченное пространство);
- мини-игры 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4 с акцентом на дриблинг и контроль мяча.

*Важные моменты:*

- постоянный контроль мяча;
- внимание на действия двумя ногами;
- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и тактико-технические действия;
- индивидуальный подход;
- четкая организация занятия с тем, чтобы при выполнении индивидуальных и групповых заданий не вносились изменения по ходу их выполнения и не терялось драгоценное время на обучение (разметка игровых зон, количественный состав групп);
- привлечение квалифицированных игроков для выполнения заданий повышенной сложности.

## ***II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин***

- игровые задания с акцентом на преодоление насыщенной обороны: длительный контроль мяча/передача в разрез, подключение защитников...
- игровые задания с акцентом на оборонительные действия: зонная защита, передача мяча из глубины, контратака, быстрый переход к оборонительным действиям, игра в «линию»...
- игры 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9 (с «нейтральным», на ограниченном пространстве, на несколько ворот и несколькими мячами);
- непродолжительные турниры (идеально подходит 5 × 5).
- контрольные игры (11 × 11).

### ***Важные моменты:***

- внимание на удары в цель из различных положений, передачу в разрез («скрытая» передача) и импровизацию действий на завершающей стадии атаки;
- внимание на пространственную ориентацию: зрительный контроль ближних, отдаленных и дальних позиций;
- индивидуальный подход;
- в паузах между играми выполнение заданий с акцентом на технику и индивидуальные тактико-технические действия;
- привлечение квалифицированных игроков для выполнения заданий повышенной сложности;
- постепенный переход к игре 11 × 11;
- внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и средней линии, игру в пас, перемещения со сменой мест в центральной зоне атаки;
- проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».

## ***III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин***

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

### ***Контингент: юноши 16 лет***

Юноши совершенствуют освоенные до этого тактические действия с учетом требований игрового амплуа (позиции), а также соревновательной деятельности.

### ***Цели:***

1. Удовольствие от игры в футбол.
2. Формирование мотивации, воли к достижению результата.

3. Совершенствование технических действий: на высокой скорости, в условиях ограниченного времени, пространства и противодействия соперника.
4. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства.
5. Индивидуальная подготовка в соответствии с требованиями игрового амплуа (позиции).
6. Совершенствование групповых и командных тактических действий.
7. Индивидуализация специальной физической подготовки (координационные, скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость).

#### **Характеристика:**

- Физическое равновесие за счет хорошо развитой мышечной системы и высоких адаптационных возможностей организма.
- Высокий уровень координационных способностей и двигательной активности.
- Ориентированы на собственное мнение, считают себя достаточно взрослыми, чтобы принимать самостоятельные решения.
- Растущий интерес к собственным проблемам и проблемам игроков.
- Уверенные в себе личности, с четкими интересами, взглядами и возможностями.

#### **Режим тренировочной деятельности:**

- 16 лет: 5 раз по 2 часа в неделю (520 часов в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 2 (6 чел. в группе), количество занимающихся — 12 чел.

#### **Учебные модули:**

Модуль I. Специальная физическая подготовка — 20 %.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.

Модуль III. Групповая и командная тактика — 20 %.

Модуль IV. Двухсторонние игры с акцентом на выполнение заданий — 40 %.

#### **Содержание I модуля:**

1. Бег и прыжки с различными заданиями: круговая тренировка (станции).
2. Бег в равномерном темпе (общая выносливость).
3. Гимнастические и акробатические программы на силу и координацию (особенно в зале).
4. Игровые задания с акцентом на специальную физическую подготовку: преодоление препятствий, игры 1 × 1 до 11 × 11.

## Содержание II модуля:

1. Игровые задания повышенной координационной сложности: удары в цель и прием мяча в опорном и безопорном положении, на большой скорости...
2. Игровые задания на «динамичную» технику в условиях прессинга, ограниченного пространства и времени.
3. Игровые задания на точность, быстроту и разнообразие тактико-технических действий.
4. Игровые задания с акцентом на тактико-технические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).

## Содержание III модуля:

1. Игровые задания с акцентом на атакующие групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.
2. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия на фланге.
3. Игровые задания с акцентом на комбинационные действия в центре.
4. Игровые задания с акцентом на оборонительные групповые действия в различных ситуациях: большинство, меньшинство, равный состав.

## Содержание IV модуля:

1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.
2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.
3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.
4. Игры и игровые задания с акцентом на «закрывание» и активный отбор мяча.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

### Примерная структура занятия:

#### *1. Подготовительная часть (разминка): 20–25 мин*

- разминка с акцентом на техническую подготовку: индивидуально, в парах или небольших группах;
- акробатика;
- круговая тренировка (станции) с акцентом на развитие стартовой скорости, скоростно-силовых способностей, ведение мяча на скорости с последующим действием (например, удар в ворота);
- спортивные игры.

*Важные моменты:*

- в паузах между заданиями и играми выполнение стрейчинга и специальной программы на развитие координационных и скоростно-силовых способностей;
- постоянное изменение содержания разминки.

**II (1). Основная часть: 30–40 мин**

- вариации игр с акцентом на специальную физическую подготовку;
- единоборства (1: 1) с акцентом на атаку;
- единоборства (1: 1) с акцентом на защиту;
- задания с акцентом на групповые взаимодействия в атаке: «открытие», «забегание», игра в «стенку», «скрещивание» и др.;
- задания с акцентом на атакующие действия (комбинации) через середину / на фланге;
- задания с акцентом на групповые взаимодействия в защите: действие защитника в зависимости от местоположения мяча, соперника, «страховка», прессинг (в зоне атаки, в середине поля или зоне обороны), взаимозаменяемость и др.;
- задания с акцентом на тактико-технические действия в соответствии с игровым амплуа (позицией).

*Важные моменты:*

- целевая направленность на обучение игровым ситуациям;
- оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- кратковременная интенсивная работа с последующим активным отдыхом;
- постоянный контроль функционального состояния;
- индивидуальный подход;
- выполнение тактико-технических заданий в игровой форме, в паузах основное внимание заданиям той же направленности;
- внимание на действия двумя ногами, дриблинг и обманные движения.

**II (2). Основная часть (игровое время): 35–45 мин**

- игры и игровые задания с акцентом на действия игроков различных игровых амплуа (позиций);
- игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча, создание голевых моментов, передачу в разрез, подключение защитников...;
- игры и игровые задания с акцентом на «закрывание», зонную защиту, быстрое переключение с владения мячом к его активному отбору, передачу мяча из глубины, контратаку...;
- игры и игровые задания с ориентацией на положение мяча, перемещения партнеров и соперника, а также на игровую позицию;

- контрольные игры 11 × 11 по системе 4-4-2 с плеймейкером и игрой в линию 4-4-2, 4-3-3, 4-2-3-1, 4-3-2-1 (3:5:2 с 17 лет).

*Важные моменты:*

- внимание на индивидуальные тактико-технические действия в игровых ситуациях;
- игра в высоком темпе;
- внимание на удары в цель из различных положений, передачи в разрез («скрытую» передачу) и креативность действий на завершающей стадии атаки;
- внимание на взаимодействие игровых линий, быструю и надежную игру в обороне, организацию атак через фланги, различные вариации комбинационной игры, подключение к атакам игроков обороны и средней линии, игру в пас, смену мест в центральной зоне атаки;
- игра «три в линию» по ситуации в исключительных ситуациях;
- проводить дискуссию на тему: «Тактика игры в футбол».
- оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- постоянный контроль функционального состояния;
- индивидуальный подход.

### ***III. Заключительная часть (заминка): 5–10 мин***

- индивидуальный отдых;
- задания на восстановление.

*Важные моменты:*

- тренировка завершается не только «пробежкой», в зависимости от ситуации и мотивированности игроков дать задание, например удары по воротам;
- каждая тренировка завершается кратким обсуждением.

## **Особенности организации учебно-тренировочного процесса в группах подготовки к высшим достижениям**

### ***Контингент: юноши 17–19 лет***

Содержание и методика проведения тренировочного процесса идентична деятельности с 16-летними футболистами, с той лишь разницей, что возросли количественные параметры и качество исполнения.

На этом этапе осуществляется постепенный переход во «взрослый» футбол. Объем и интенсивность тренировочных и соревновательных воздействий к концу данного возрастного периода порой может достигать 70–80 % величин, характерных для профессионального футбола. Поскольку организм юношей еще не полностью сформирован (у отдельных спортсменов

сроки полной биологической зрелости наступают в 20–23 года), необходим индивидуальный подход с предоставлением отдыха для полноценного восстановления.

Продолжается активная связь руководства клуба и тренерского состава с молодежью по формированию у них личной ответственности для принятия взвешенных решений и отождествления себя с клубом (Приложение А).

#### **Цели:**

1. Формирование положительной мотивации и удовольствия от игры в футбол.
2. Совершенствование технических действий: на высокой скорости, в условиях ограниченного времени, пространства и противодействия соперника.
3. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства.
4. Оптимизация тактических действий в соответствии с системой, стилем и философией первой команды.
5. Индивидуальная подготовка в соответствии с требованиями игрового амплуа (позиции).
6. Интеграция адаптационного и функционального резерва к требованиям соревновательной деятельности.
7. Индивидуализация специальной физической подготовки: координационные, скоростные и скоростно-силовые способности и выносливость.
8. Систематический и постоянный контроль индивидуальной подготовленности.
9. Моделирование игровых ситуаций (комбинаций).
10. Поддержание уверенности в себе, чувства собственного достоинства и ответственности.
11. Воспитание дисциплинированности на поле и в жизни.
12. Формирование профессионализма.

#### **Характеристика:**

- Физическое равновесие за счет хорошо развитой мышечной системы и высоких адаптационных возможностей организма.
- Высокий уровень координационных способностей и двигательной активности.
- Осознают собственные проблемы и проблемы партнеров по команде.
- Хотят понимания и признания своих спортивных возможностей в качестве равноправного игрока команды.

### **Режим тренировочной деятельности:**

- 17–18 лет: 7 раз по 2 часа в неделю — два дня двухразовые (728 часов в году);
- 19 лет: 8 раз по 2 часа в неделю — три дня двухразовые (832 часа в году);
- Оптимальное количество групп у одного тренера — 2 (6 чел. в группе), количество занимающихся — 12 чел.

### **Учебные модули:**

Модуль I. Индивидуальная физическая подготовка — 30 %.

Модуль II. Техническая (тактико-техническая) подготовка — 20 %.

Модуль III. Групповая и командная тактика — 20 %.

Модуль IV. Игры повышенной сложности — 30 %.

### **Содержание I модуля:**

1. Дифференцированная подготовка на основе контроля физической работоспособности.
2. Дополнительные индивидуальные занятия по специальной физической подготовке.
3. Индивидуальные программы на совершенствование выносливости, основанные на результатах тестирования.
4. Совершенствование специальной выносливости как основы высокой двигательной активности в соревновательной деятельности.

### **Содержание II модуля:**

1. Оптимизация индивидуальных тактико-технических действий на основе видеоанализа.
2. Совершенствование техники на высокой скорости, в условиях ограниченного времени и пространства.
3. Игровые задания на точность, быстроту и разнообразие тактико-технических действий.
4. Дифференциация игровых заданий с акцентом на тактико-технические действия с учетом игрового амплуа (позиции).

### **Содержание III модуля:**

1. Моделирование тактических действий (комбинаций) при стандартных положениях.
2. Моделирование тактических действий (комбинаций) в зоне атаки.
3. Моделирование атакующих действий в различных игровых ситуациях (большинство / меньшинство).
4. Моделирование оборонительных действий в различных игровых ситуациях (большинство / меньшинство).

## Содержание IV модуля:

1. Игры и игровые задания с акцентом на действия игроков средней линии.
2. Игры и игровые задания с акцентом на контроль мяча.
3. Игры и игровые задания с акцентом на организованные и неорганизованные действия соперника.
4. Игры и игровые задания с акцентом на зонный прессинг.

## Особенности построения тренировочных микроциклов

В основе построения тренировочного процесса заложен принцип цикличности. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса; отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов [212, 274, 297]. Наиболее важными в футболе являются микроциклы.

На первых двух этапах многолетнего совершенствования юных футболистов — начальной и предварительной базовой подготовки, количество еженедельных занятий не превышает двух – четырех. Занятия с большими и значительными нагрузками не планируются, работа носит исключительно разнообразный характер, не приводящий к глубокому утомлению и длительному протеканию восстановительных реакций. В этих условиях каждое очередное занятие проводят при отсутствии признаков утомления, вызванного выполнением программ предшествующих занятий. Иным является и отношение к соревнованиям, которые носят преимущественно контрольный характер, не требуют специальной подготовки, а рассматриваются как одно из ее средств [235].

В соответствии с этим строятся и программы микроциклов. Занятия являются относительно стандартными, строятся по одной схеме, нагрузки не превышают 60–70 % максимально возможных. Основную часть занятий в подавляющем большинстве случаев составляют разнообразные двигательные задания, способствующие развитию координационных способностей, совершенствованию техники передвижения и техники владения мячом. В небольшом объеме используют двигательные задания аэробного характера, а также двигательные задания, способствующие развитию скоростных способностей и гибкости. Естественно, что в этих условиях недельные микроциклы являются, в основном, элементами организации процесса подготовки, а не управления адаптационными реакциями, что имеет место на последующих этапах.

В первой половине третьего этапа многолетней подготовки (этапа специализированной базовой подготовки) по мере роста функциональных возможностей организма юных футболистов, их овладения техникой и тактикой планомерно усложняются программы занятий, увеличивается объем

работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие в соревнованиях. В структуре тренировочного процесса появляются втягивающие микроциклы, а также микроциклы с характерными особенностями ударных и восстановительных [235].

Начиная со второй половины этапа специализированной базовой подготовки, в структуру микроциклов вводят занятия с большими нагрузками, объем работы существенно возрастает, количество тренировочных занятий в недельных микроциклах увеличивается до пяти. Возникает проблема управления реакциями, связанными с развитием утомления, восстановления, формированием отставленного тренировочного эффекта [71, 121, 212, 214, 285, 289].

В этом отношении при проведении занятия необходимо, чтобы каждая ее часть, не только были между собой взаимосвязаны, но и способствовали установлению оптимального баланса между нагрузкой и отдыхом, а также позволяла футболистам успешно реализовать поставленную на этот день цель [437].

На последующем этапе многолетнего совершенствования (этапе подготовки к высшим достижениям) суммарные объемы работы и величина нагрузок достигают околопредельных величин. Количество занятий в течение недельных микроциклов может увеличиваться до семи – восьми при двух – трех днях с двухразовыми тренировками.

Особую актуальность определяет переход на проведение нескольких занятий в течение одного дня, когда приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения занятий, во-вторых, следует знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок. И наконец, в-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня занятия с различной преимущественной направленностью.

Время проведения занятий в течение дня планируют в зависимости от условий занятий и учебы. Однако тренер должен следить за тем, чтобы оно оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности футболистов, ослаблением процессов восстановления после нагрузок, что не может сказаться на качестве тренировочного процесса. Доказано, что специальная работоспособность спортсменов существенно изменяется в течение дня, оказывается наивысшей в то время, когда они привыкли тренироваться. Однако естественные суточные колебания двигательной и вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности — когда время совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное, с точки зрения физиологической активности, время [190, 553].

К последним относятся занятия, которые проводят в раннее или позднее время суток.

Время проведения занятий может и должно изменяться в преддверии ответственных соревнований (отборочный турнир, стыковые матчи и др.), которые будут проходить в часы, отличающиеся от привычного времени занятий, или же в ином часовом поясе.

При двухразовых занятиях оптимальным является сочетание, когда одно основное, а второе дополнительное. Применение двух основных занятий, т. е. с большими или значительными нагрузками, характерно для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей при подготовке футболистов высокой квалификации. Проведение двух дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления.

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности. Оптимальной для проведения основного занятия является вторая половина дня. Напряженные занятия в ранние утренние часы у спортсменов нередко приводят к нарушению сна во второй половине ночи. Сон в последние часы перед пробуждением становится поверхностным и беспокойным. Это происходит из-за предстартового возбуждения перед интенсивной работой, которое является результатом изменения суточного ритма. По этой же причине в утренние часы не следует использовать двигательные задания скоростной направленности [345].

Поэтому если занятия планируются рано утром, то в основном их следует строить на материале работы аэробной направленности, разнообразных двигательных заданиях, способствующих совершенствованию техники. Задания скоростной направленности следует планировать лишь на заключительную часть занятия.

Наиболее целесообразные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий по преимущественной направленности и величине нагрузок при решении задач физической подготовки спортсменов представлены в таблице 5.1.

Таким образом, разнообразие тренировочных средств, варьирование величины и направленности тренировочных нагрузок в течение дня, а также содержание микроцикла является мощнейшим инструментом мобилизации резервных возможностей спортсменов, стимуляции восстановительных и адаптационных реакций, профилактики переутомления и перетренированности [401].

Относительно построения тренировочного процесса, то управление реакциями адаптации организма футболиста в этих условиях предопределяет сложную структуру не только ударных микроциклов, отличающихся макси-

**Таблица 5.1 — Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий [554]**

Основное занятие		Дополнительное занятие	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей	Средняя, малая, значительная
Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Средняя, малая
Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Значительная, средняя, малая
Комплексная — последовательное повышение скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Большая или значительная	Комплексная — повышение аэробных возможностей	Малая, средняя
Комплексная — параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Средняя, малая
Комплексная — параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение аэробных возможностей	Значительная, средняя, малая

мальными нагрузками, но и всех других типов микроциклов. Их содержание должно обеспечивать эффективную подготовку к освоению программ ударных микроциклов, непосредственную подготовку к календарной игре, создавать условия для полноценного восстановления и формирования адаптационных процессов.

## **СТРАТЕГИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ**

Соревновательная практика представляет собой участие в официальных и неофициальных соревнованиях, а также выполнение соревновательных двигательных заданий [289].

Система соревнований в многолетней подготовке футболистов должна находиться в органической связи с целью, задачами и содержанием тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки (табл. 5.2).

На первых двух этапах многолетней подготовки соревнования должны быть подчинены решению задач полноценной планомерной подготовки. Спортивный результат является исключительно средством подготовки и контроля за ее эффективностью. Широкая соревновательная практика на этих этапах должна способствовать адаптации к соревновательной атмосфере. Соревнования имеют подготовительный и контрольный характер. Они призваны способствовать формированию спортивных интересов, создавать предпосылки для повышения уровня мотивации достижений. Программа соревнований должна исключать узкую специализацию, быть разнообраз-

**Таблица 5.2 — Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах многолетнего совершенствования [289]**

Этап многолетней подготовки	Цель соревнований	Результат соревнований	Направленность подготовки
Начальной подготовки	Выявление исходного уровня подготовленности	Приобретение опыта участия в фестивалях и турнирах, оценка техники движений и выполнения технических действий	Укрепление здоровья, обучение основам техники, развитие двигательных качеств и др.
Предварительной базовой подготовки	Планомерное повышение спортивного мастерства	Приобретение опыта участия в регулярных соревнованиях, оценка двигательной активности и эффективности выполнения технико-тактических действий	Разностороннее развитие двигательных качеств, освоение разнообразных технико-тактических действий, формирование мотивации и др.
Специализированной базовой подготовки	Достижение заданного уровня спортивного мастерства	Место и результат в национальных и международных соревнованиях, оценка двигательной активности и эффективности выполнения тактико-технических действий	Углубленное развитие двигательных качеств, совершенствование тактико-технических действий, психологическая подготовка
Подготовки к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место и результат в национальных и международных соревнованиях, выступление в составе юношеской и молодежной сборных команд, оценка двигательной активности и эффективности выполнения тактико-технических действий	Достижение высокого уровня специфической адаптации и готовности к соревновательной деятельности

ной, строиться на материале различных соревновательных заданий, позволяющих оценить технико-тактическое мастерство спортсменов и уровень их физической подготовленности [222, 236, 274] (Приложение Б).

На этих этапах соревновательная практика должна быть ориентирована на:

- совершенствование технических навыков и тактических умений;
- формирование индивидуальных психических установок на соперничество;
- поиск оптимальных соотношений параметров соревновательной практики;
- формирование индивидуальных особенностей предсоревновательной подготовки;
- уточнение специализации [167, 281].

*Ключевые моменты:*

1. Отсутствие официальных соревнований для детей до 12 лет.
2. Гибкая система проведения соревнований для детей 7–11 лет, в которой соревновательный сезон будет разделен на три части, каждая из которых будет завершаться турниром или фестивалем.
3. Оптимальный режим и формат соревновательной деятельности для каждого возраста.
4. Обязательная, не менее 50 % игрового времени, соревновательная практика для каждого игрока команды.
5. Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю.
6. Приоритет на позднюю специализацию. Дети играют на разных позициях [253].

Режим соревновательной деятельности для юных футболистов 6–13 лет приведен в Приложениях В–Е.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда уже практически определено игровое амплуа (позиция) юного футболиста, черты положительной для него оптимальной модели соревновательной деятельности и соответствующим образом ориентировано содержание подготовки, соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться форсированием подготовки, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования, всем своим содержанием подчиненного задаче достижения наивысших результатов в оптимальной возрастной зоне.

На этом этапе соревновательная практика должна способствовать:

- совершенствованию знаний, умений и навыков, приобретенных на предыдущем этапе;

- выявлению индивидуального потенциала и определению перспектив дальнейшей спортивной деятельности;
- изучению особенностей соревновательной деятельности соперников и способов противостоять им;
- разработке собственных вариантов соревновательной деятельности, «наигранных» комбинаций и выполнение стандартных положений [167, 281].

*Ключевые моменты:*

1. Игры на стандартных (больших) полях и в количественном составе 11 × 11 с 14 лет.
2. Обязательная, не менее 50 % игрового времени, соревновательная практика для каждого игрока команды (до 15 лет).
3. Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю [253].

Режим соревновательной деятельности юных футболистов 14–16 лет приведен в Приложении Ж–3.

На этапе подготовки к высшим достижениям соревнования уже нацелены на достижение максимально доступного результата. Однако относительно построения подготовки они носят вторичный характер и являются следствием рационально построенного тренировочного процесса, использования периодизации годичной подготовки, ориентированной исключительно на планомерное совершенствование, и достижения наивысших результатов в главных соревнованиях года. Участие во всех остальных соревнованиях подчинено решению этой задачи.

Ситуация изменяется на последующих этапах многолетнего совершенствования, когда футболист, достигший высокого уровня мастерства, уже вынужден и заинтересован эксплуатировать свое мастерство в национальных и международных соревнованиях. И здесь уже календарь соревнований в значительной мере определяет содержание подготовки. Система соревнований и необходимость демонстрации в них высоких результатов оказывает существенное влияние на содержание подготовки, что может влиять на ее качество в отношении как дальнейшего роста спортивного результата на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достигнутого уровня мастерства на последующих этапах, так и в отношении возможности формирования наивысшей готовности к выступлениям на главных соревнованиях года.

На этом этапе соревновательная практика должна способствовать:

- обеспечению успешной соревновательной деятельности на основе опыта, приобретенного на предыдущих этапах;
- уточнению оптимальных способов подготовки к соревнованиям за счет исключения наименее эффективных;

- совершенствованию наиболее эффективных средств осуществления соревновательной деятельности;
- достижению максимально возможных результатов в наиболее ответственных соревнованиях [167].

Реально это выражается в постепенном усложнении структуры соревновательной практики и все более строгом ее дифференцировании от этапа к этапу многолетней подготовки спортсменов.

*Ключевые моменты:*

1. Национальные чемпионаты среди команд 18, 19, 20 и 21-летних игроков, а также всеукраинские турниры молодежных сборных областей и региональных центров.
2. Обучение в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно.
3. Строгая регламентация матчей за сезон и проведение одной игры в неделю [253].

Режим соревновательной деятельности юношей 17 лет и старше предусматривает участие в чемпионате. Количество матчей за сезон от 24 до 42, при одной игре в неделю (в отдельных случаях две).

## **Особенности построения межигровых циклов**

На этапах начальной и в первой половине предварительной базовой подготовки соревнования имеют подготовительный и контрольный характер, не требуют специальной подготовки, а рассматриваются как одно из ее средств.

Естественно, что в этих условиях недельные микроциклы являются, в основном, элементами организации процесса подготовки юных футболистов.

Во второй половине второго этапа многолетней подготовки юные футболисты начинают участвовать в регулярных соревнованиях (12 лет). Доминирующей является установка не на результат, а на качество действий игроков в условиях соревновательной деятельности. Поэтому, тренировочные циклы должны исключать узкую специализацию, быть разнообразными, строиться на материале различных двигательных заданий с акцентом на совершенствование координационных способностей и технико-тактического мастерства [222, 236, 274]. Отсюда, тренировочные и межигровые циклы по-прежнему решают образовательные задачи, а не управления адаптационными реакциями, что имеет место на последующих этапах.

Начиная с этапа специализированной базовой подготовки, помимо того что усложняются программы занятий, увеличивается объем работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие юных футболистов в соревнованиях.

Соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться форсированием подготовки, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования.

В этих условиях, особенно к завершению третьего этапа, тренировочные микроциклы в соревновательном периоде приобретают определенные черты межигровых циклов, когда соревнование уже выступает преимущественно как цель тренировки [93]. Возникает проблема управления реакциями, связанными с развитием утомления, восстановления, формированием отставленного тренировочного эффекта.

Существует определенный подход к рациональному построению межигровых циклов, основанный на варьировании количества тренировочных дней в неделю с тем, чтобы обеспечить оптимальный баланс нагрузок и отдыха и, что самое главное, подвести игрока в оптимальном состоянии к каждой конкретной игре [57, 81] (табл. 5.3).

Две тренировки в неделю:

- Двигательные задания должны быть, по крайней мере, столь же интенсивными, как календарная игра. Это относится ко всем элементам, используемым в тренировке.
- Вторник должен быть посвящен выполнению двигательных заданий в малых группах для совершенствования специальной физической подготовленности, тогда как в четверг — преимущественно на обучение групповой и командной тактике.

Три тренировки в неделю:

- Занятие во вторник направлено на совершенствование специальной физической подготовленности.
- В четверг пристальное внимание интенсивной технической подготовке, а в пятницу — групповой и командной тактике.

Четыре тренировки в неделю:

- Последняя перед матчем тренировка должна включать некоторые элементы специальной скоростной подготовки, задания на отработку командной тактики и стандартных положений.

Приведенная вариация количества занятий в неделю дает лишь общее представление относительно структурирования программ и направленности тренировочных воздействий. Конечно, особенности построения межигрового цикла должны определяться текущим состоянием футболистов.

На этапе подготовки к высшим достижениям реализуются все особенности, присущие межигровому циклу.

Таблица 5.3 — Планирование тренировочных занятий в неделю [437]

Два занятия в неделю		Три занятия в неделю		Четыре занятия в неделю	
Пн.		Пн.		Пн.	Восстановительная тренировка (например, двигательные задания на совершенствование техники)
Вт.	Двигательные задания с акцентом на развитие специальных двигательных качеств и навыков	Вт.	Тренировка на развитие специальной подготовленности	Вт.	Тренировка на развитие специальной подготовленности
Чт.	Двигательные задания с акцентом на совершенствование тактики	Чт.	Интенсивная техническая подготовка	Чт.	Тренировка групповой и командной тактики
Пт.		Пт.	Тренировка групповой и командной тактики	Пт.	Тренировка тактики на игру. Отработка стандартных положений
<b>Основные принципы</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большинство двигательных заданий должны быть достаточно сложными и ориентированными на игру.</li> <li>• Включите задания на технику в период разминки.</li> <li>• Основная цель: доставлять удовольствие и наслаждение</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательные задания должны быть достаточно сложными и ориентированы на игру.</li> <li>• Двигательные задания направлены на совершенствование отдельных аспектов специальной подготовленности</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сочетание двигательных заданий с мячом с программой на восстановление.</li> <li>• Баланс между нагрузкой и отдыхом.</li> <li>• Подготовки к конкретному сопернику</li> </ul>	

При определении величины нагрузок в межигровых циклах ориентиром служат собственно соревнования. Известно, что состязания отличаются от занятий по воздействию на организм футболиста. Занятия с большой нагрузкой не вызывают такой ярко выраженной реакции, какой сопровождается участие в состязании. Достаточно сказать, что потери в весе у футболистов составляют: после занятий со средней нагрузкой — 1 кг, после занятий с большой нагрузкой — около 2 кг, а после состязания — 3 кг [397]. Примерно такую же картину физиологических сдвигов наблюдают и по данным изменения частоты пульса, кровяного давления, частоты дыхания, динамометрии, электрической чувствительности глаза и других показателей.

Обобщение передового опыта тренировки футболистов и данные о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влия-

нием занятий и официальных игр, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на шесть категорий [337]:

1. Игра (матч) — предельная нагрузка.

2. Занятия с большой нагрузкой. Обычно продолжаются 2–2,5 часа, имеют плотность 90–100 %. Пульсовые данные 120–220 уд·мин<sup>-1</sup>.

3. Занятия со значительной (околопредельной) нагрузкой. Обычно продолжаются около двух часов, имеют плотность 90–95 %. В них входят двигательные задания, выполняемые в основном с высокой интенсивностью, в том числе игры и игровые задания, длящиеся от 30 мин до одного часа при пульсовых данных 120–190 уд·мин<sup>-1</sup>.

4. Занятия со средней нагрузкой. Плотность — невысокая, позволяющая следить за качеством выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические действия и вносить поправки в уже освоенные. Двигательные задания выполняют в основном со средней интенсивностью. Продолжительность занятия — полтора – два часа. Пульсовые данные 120–170 уд·мин<sup>-1</sup>.

5. Занятия с малой нагрузкой. Обычно проводятся накануне игры. Включают в себя двигательные задания, не требующие больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Двигательные задания выполняют с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий — 45–60 мин. Пульсовые данные 100–130 уд·мин<sup>-1</sup>.

6. Занятия со стандартной нагрузкой. Обычно продолжаются один – полтора часа. Пульсовые данные 120–150 уд·мин<sup>-1</sup>.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается быстротой протекания процессов восстановления в организме футболистов после тренировочных и соревновательных воздействий.

Наиболее длительно протекает восстановление после двухсторонней и особенно календарной игры. После занятий с большой и значительной нагрузками восстановления к следующему дню в большинстве случаев также не происходит. После же занятия со средней нагрузкой к следующему утру восстановление наступает почти у всех футболистов.

Безусловно, необходимо иметь в виду относительность таких понятий, как стандартная, малая, средняя, значительная, большая и предельная нагрузки, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки изменяется и, поскольку под влиянием тренировки уровень функционального состояния будет неуклонно повышаться, постольку и сила раздражения (величина нагрузки) также должна увеличиваться.

Отсюда вытекает целесообразность применения «ударной» тренировки, когда в течение месяца один из четырех недельных циклов по объему и интенсивности тренировки выше остальных, а в занятиях используют неспецифические средства тренировки.

Внутри тренировочных циклов нагрузки (занятия) распределяют таким образом, чтобы обеспечить постепенность их повышения и снижения, а в межигровых циклах подвести футболиста к каждому очередному матчу в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности.

Решающее значение при этом имеет правильное чередование соревнований, занятий и отдыха, четкое и своевременное проведение восстановительных мероприятий.

Отдых — неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между двигательными заданиями, занятиями и матчами, не говоря уже об его содержании — первейшее условие рационально построенной тренировки.

Интервалы отдыха не должны быть слишком длинными (как, впрочем, и слишком короткими). Отдых, способствуя успешному протеканию в организме процессов восстановления, в то же время не должен нивелировать следы предшествующей работы, т. е. результаты тренировки.

В футболе наиболее эффективным является недельный межигровой цикл. В нем можно оптимально планировать нагрузки, готовиться к очередной игре и решать стратегические задачи тренировки. Поэтому не случайно, что в подавляющем большинстве чемпионатов «футбольных стран» (Германия, Италия, Англия, Бельгия и др.) 80–100 % межигровых циклов — недельные.

Действительно оптимальными тренировочными циклами можно считать недельные циклы. Нагрузки в тренировочных циклах распределяют следующим образом:

- *первый вариант*: первый и второй день (после отдыха) — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — большая нагрузка; пятый день — средняя нагрузка и шестой день — малая нагрузка [81];
- *второй вариант*: первый и второй день — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — большая нагрузка; шестой день — средняя нагрузка [93];
- *третий вариант*: первый день — малая нагрузка неспецифического характера аэробной направленности; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка в рамках двухразовых занятий; четвертый и пятый день — средняя нагрузка; шестой день — малая нагрузка восстановительного характера с наигрыванием тактических комбинаций [57, 81].

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между ними. Интервалы такой длительности позволяют:

- а) применять в тренировке большие и значительные нагрузки;
- б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство;

в) к каждому очередному матчу подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности;

г) обеспечивать спортивное долголетие.

В межигровом цикле с шестидневным интервалом нагрузки распределяются так:

- *первый вариант*: первый день (после матча) — малая нагрузка или активный отдых; второй день — средняя нагрузка; третий день — большая нагрузка или игра; четвертый день — значительная нагрузка или двухсторонняя игра; пятый день — малая нагрузка [81];
- *второй вариант*: первый день — малая нагрузка или активный отдых; второй день — большая нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка [57, 81];
- *третий вариант*: первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка [57, 81].

Таким образом, в межигровых циклах с шестидневными интервалами применяются два варианта распределения нагрузок:

- *первый вариант*: проведение занятий на фоне относительного недовосстановления;
- *второй и третий варианты*: проведение занятий на фоне относительного восстановления.

В первом случае — адаптация организма к спортивной деятельности происходит в экстремальных условиях с реализацией принципов ударной тренировки.

Во втором случае — создаются предпосылки для более равномерного распределения объема и интенсивности двигательных заданий в занятиях с большими и значительными нагрузками.

В межигровом цикле с пятидневным интервалом нагрузки распределяются следующим образом:

- *первый вариант*: первый день — активный отдых или малая нагрузка; второй день — значительная нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — малая нагрузка [81].
- *второй вариант*: первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — малая нагрузка [57, 81].

Педагогические и врачебные исследования свидетельствуют, что к следующему дню после тренировки со средней нагрузкой наступает восстановление исходного функционального состояния. После большой или значительной нагрузки по ряду признаков обнаруживают существенное недовосстановление. Однако ко дню игры исходный уровень функциональ-

ного состояния восстанавливается. Следовательно, для восстановления достаточно следующих за большой или значительной нагрузкой двух дней, во время которых нагрузку постепенно снижают.

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами занятия с большой и значительной нагрузкой, а также двухсторонние игры не проводят, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой, так как остающихся до игры дней недостаточно для восстановления. Тренировочный эффект таких циклов не велик, и поэтому их не рекомендуется применять [48].

В тех же случаях, когда в практике они встречаются, достаточно помнить, что для ускорения процессов восстановления целесообразно на другой день после матча проводить рекреационные мероприятия (пробежка, плавание) в качестве активного отдыха, а накануне состязания можно лишь использовать малую нагрузку или отдых [57]. Частые игры с короткими интервалами между ними (4–1 день) вызывают утомление, снижение спортивной работоспособности, тормозят рост спортивного мастерства и не способствуют спортивному долголетию.

Таким образом, систематическое использование укороченных интервалов в межигровых циклах, особенно при планировании соревнований, не может быть рекомендовано [93].

\*\*\*

В основе рационального построения многолетней подготовки несомненно должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой (от 7–8 до 10–12 лет в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена), ориентированной на нижнюю возрастную зону первых успехов в профессиональном футболе.

Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов, должна определять систему проведения соревнований, структуру и содержательный компонент тренировочного процесса.

# РАЗДЕЛ 6

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА



### ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К ВЫСШИМ ДОСТИЖЕНИЯМ

Как было выяснено ранее, главной проблемой функционирования отечественной системы многолетней подготовки футболистов остается несовершенство технологии обучения юных талантов, формирование понимания руководством и тренером своих достижений, причин неудач и путей выхода из них.

Основанием для внесения изменений в технологию подготовки юных футболистов могут служить результаты анализа параметров тренировочных нагрузок (интенсивность, специализированность) на этапах многолетнего совершенствования (табл. 6.1 и 6.2).

Интенсивный путь подготовки через применение завышенных объемов специализированных и высокоинтенсивных тренировочных воздействий, особенно на начальных этапах обучения, приводит к форсированию подготовленности юных футболистов ценой их здоровья.

По мнению шведского психолога Томаса Бауэра (1991), то что происходит слишком рано, застает ребенка неготовым и поэтому неспособным самостоятельно справиться с чем-то новым, и вместо развития его способностей происходит дрессировка.

**Таблица 6.1** — Объем тренировочных нагрузок, выполняемых в III–IV зонах интенсивности на этапах многолетней подготовки юных футболистов, час [34]

Объем	Этапы			
	НП	ПБП	СБП	ПВД
Плановый	24	37	51	65
Фактический	36	35	37	34
Фактический / Плановый, %	150	95	72	52

*Примечания:* III зона — ЧСС 176–196 уд·мин<sup>-1</sup>, IV зона — ЧСС 169–182 уд·мин<sup>-1</sup>; этапы: НП — начальной подготовки, ПБП — предварительной базовой подготовки; СБП — специализированной базовой подготовки; ПВД — подготовки к высшим достижениям.

**Таблица 6.2** — Объем специализированных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки футболистов, час [34]

Объем	Этапы			
	НП	ПБП	СБП	ПВД
Плановый	34	47	60	74
Фактический	73	69	75	79
Фактический / Плановый, %	214	146	125	106

*Примечание.* Специализированность тренировочных нагрузок определяется мерой сходства двигательного задания с соревновательной деятельностью.

Уже с первого взгляда на перечисленные факторы становится ясным, что необходим поиск новых путей подготовки перспективной молодежи для профессионального футбола. Одним из возможных направлений совершенствования системы многолетней подготовки футболистов должно стать создание эффективных технологий спортивной подготовки на основе научно обоснованного выбора и применения тренировочных воздействий, соответствующих особенностям вида деятельности и стимулирующих сбалансированное развертывание адаптационных процессов в организме юных спортсменов при строгом контроле адекватности их индивидуальным возможностям и способностям занимающихся.

## **Интегральная подготовка**

Современный футбол отличается неуклонным ростом напряженности тренировочной и соревновательной деятельности [80, 139, 327, 362]. В этой связи, а также из-за слабых выступлений украинских футбольных команд на международной спортивной арене, повышается потребность в коренном

улучшении качества подготовки футболистов, которая диктует необходимость поиска и внедрения в практику более эффективных организационных форм, средств и методов спортивной тренировки [161, 193, 242, 256, 401, 402]. Широкий научный поиск путей повышения эффективности подготовки футболистов ведется одновременно в разных наиболее важных и перспективных направлениях. Прежде всего, это разработка эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки и повышения физической работоспособности футболистов на всех этапах становления спортивного мастерства [182, 197, 270, 332, 388].

Установлено, что уровень достижений в футболе во многом обусловлен уровнем развития двигательных качеств, координационных способностей, тактико-технического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности футболистов. Такое понимание способствует созданию относительно четких представлений об основных составляющих спортивных достижений, позволяет определить главные направления совершенствования, систематизировать методы и средства воздействия на организм спортсмена. Однако эти задачи не могут быть решены до тех пор, пока структура подготовленности спортсменов будет анализироваться только на основе таких понятий, как техническая, тактическая, физическая и другая подготовленность. Дело в том, что ни одна из этих сторон не проявляется и не может быть измерена и учтена в чистом виде [289, 293].

В целом можно говорить о том, что широко распространенное подразделение структуры подготовленности спортсменов носит во многом схематический характер. Любое качество или свойство организма, относящееся к тому или иному разделу подготовленности, может проявляться лишь в сложном сочетании с рядом других качеств, во многом зависит от них, обуславливается ими и, в свою очередь, определяет их уровень [283].

В связи с этим необходима интегральная подготовка спортсменов, определяемая как многоуровневая система возрастающих по степени сложности и направленности тренировочных заданий, включая кумулятивный соревновательный эффект, обеспечивающая на вершине иерархической структуры условия для целостной реализации потенциала всех компонентов подготовленности спортсменов в процессе соревновательной деятельности [229].

В теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической [91].

Важнейшим принципом применения средств и методов тренировочного процесса является целесообразное использование интегрального подхода,

предполагающего органичное объединение в отдельном двигательном задании различных видов подготовки.

В то же время необходимо учитывать тот факт, что в современном спорте вся система спортивной подготовки по существу является интегральной. Особенно важным этот принцип становится в футболе, где специфика соревновательной деятельности обязательно предполагает целостное проявление всех видов подготовленности спортсмена, каждая из которых в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных двигательных заданиях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательной деятельности. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй — обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В силу этого часть тренировочного процесса, в котором осуществляется синтез разнообразных качеств и способностей в единое целое с учетом специфики соревновательной деятельности, является неотъемлемой составляющей спортивной тренировки.

Очевидно, что для тренера, в данном случае, необходимо определить «ведущее звено» в интегральной подготовленности, которое в наибольшей степени определяет формирование и совершенствование остальных компонентов интегральной подготовленности спортсмена. Очевидно также, что данная закономерность наиболее характерна для детского, подросткового и отчасти юношеского возраста.

Футбол относится к видам спорта, где нельзя проигнорировать какой-то раздел подготовки и не включить его в систему тренировочного процесса. Именно поэтому можно говорить, что практически все методы специальной подготовки, применяемые в футболе, носят интегральный характер, поскольку их адресатом являются различные подсистемы подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую.

Особенно это относится к следующим методам: комплексный, сопряженный, игровой и соревновательный. Кроме указанных основных методов, имеются многообразные методические приемы для решения задач разносторонней подготовки футболистов [93].

При выборе методов тренировки и обучения необходимо руководствоваться правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы. Как известно, выбор методов зависит от содержания тренировки, от возраста, квалификации и индивидуальных возможностей занимающихся.

### *Сопряженный (комплексный) метод*

На современном этапе развития футбола чрезвычайно повысились требования к разносторонней подготовке футболистов, что естественно вызвало увеличение затрат времени на двигательные задания. Но так как увеличение времени на двигательное задание не беспредельно, стоит задача найти способ, позволяющий уменьшить затраты на его выполнение, сохранить все его особенности и даже увеличить его эффективность для разносторонней подготовки.

Достижению этой цели служит сопряженный метод тренировки, когда при выполнении специально подобранного двигательного задания одновременно решают задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Футбольные упражнения с мячом, выполняемые в развивающих режимах, можно использовать только в тех случаях, когда эти режимы совпадают с игровыми (соревновательными) [85].

К их числу, прежде всего, относят игровые задания, специальные игры (1 × 1, 2 × 3, 4 × 2 и др.) и мини-футбол.

Стоит отметить, что игра — наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Интересная игра повышает умственную активность ребенка, и он может решить более трудную задачу, чем при «программированном» двигательном задании. Но это не значит, что занятия должны проводиться только в форме игры. Игра — это только один из методов, и она дает хорошие результаты только в сочетании с другими методами тренировки (А. В. Запорожец, Т. А. Маркова, 1978).

Таким образом, процесс игры и игровых заданий повышает надежность выполнения технических и тактических действий, их вариативность, налаживает взаимосвязь и взаимопонимание между партнерами, повышает психологическую устойчивость против сбивающих воздействий, закаляет волю и мужество, вырабатывает бойцовские качества, позволяющие стойко преодолевать тяжелые условия спортивной борьбы [160].

### *Метод игровой (интегральной) подготовки*

Как известно, целостное выполнение двигательного действия избранного вида спорта составляет основу его подготовленности (физической, функциональной, технической, тактической и психологической).

Повторное многократное выполнение двигательного действия избранного вида спорта в целом с сохранением всех его особенностей и составляет интегральную подготовку (в практике ее называют игровой подготовкой).

Интегральная подготовка позволяет футболистам создавать специальный фундамент, закреплять и развивать достигнутые результаты в овладении и совершенствовании двигательных качеств, координационных способностей, технических навыков и тактических умений в процессе практических занятий для раздельного воспитания отдельных качеств и формирования навыков.

Ее высшая форма — соревнование (тренировочное и официальное).

В футболе такой высшей формой игровой подготовки являются двухсторонние, контрольные, товарищеские и официальные игры [93, 449].

Стоит отметить, что большое значение имеет так называемая «свободная» форма проведения игры, где деятельность игроков не ограничена, и они совершенствуют все компоненты игры, в том числе и поведение на поле [539].

«Свободная» игра надежно обеспечивает выполнение двух задач: у начинающих, главным образом у детей младшего школьного возраста, укрепляются основы «умение играть», т. е. развивается способность ориентирования в изменяющихся условиях, укрепляются технические навыки, формируются тактические умения, закладываются основы специальных, волевых и моральных качеств и др. Начинаящий футболист знакомится со средствами игры, которыми в дальнейших тренировках будет пытаться овладеть. Поэтому «свободная» игра, которая имела большое значение в подготовке ребят в условиях «улично-дворового» футбола, приобретает особое значение только уже в условиях организованных тренировок. Здесь дети овладевают общими основами игры в футбол, что дает им возможность в полной мере развивать индивидуальные способности. В таких условиях юные футболисты учатся проявлять себя как личность уже с первых шагов обучения и тренировки.

У более квалифицированных игроков, таких, как подростки и юноши, «свободная» игра служит совершенствованию самостоятельного обдуманного поведения. В ней развиваются способности оценивать изменение ситуации, самостоятельно или коллективно принимать правильное решение, а также укрепляется самодисциплина, ответственность за выполнение заданий и игровых функций. Креативной (свободной) игрой футболист порождает свой стиль, который охватывает все черты его личности. Поэтому «свободная» игра — необходимый метод обучения и тренировки, обеспечивающий рост на основе развития индивидуальных способностей игрока [255, 258, 266, 476, 631].

Основным средством обучения и тренировки футболистов является двигательное задание. Они многообразны, их выбор диктуют задачи, которые ставят в процессе обучения и тренировки. В частности, исходя из эффекта «положительного переноса», рекомендуется взаимоувязывать задачи, направленные на развитие качеств и способностей, с задачами на обучение:

- развитие скоростных способностей — обучение ударным действиям;
- развитие скоростно-силовых способностей — обучение ударным действиям ногой или головой.

- развитие координационных способностей — обучение ведению, обман-ным движениям, дриблингу;
- развитие координационных способностей — обучение приему мяча, ударным действиям в необычных положениях и сбивающих условиях;
- комплексное развитие двигательных качеств или развитие общей выно-сливости — обучение групповым взаимодействиям и передачам мяча;
- развитие скоростной выносливости — обучение групповым взаимодей-ствиям;
- обучение передачам мяча — обучение групповым взаимодействиям;
- развитие координационных способностей — обучение групповым взаи-модействиям или формирование индивидуального технико-тактическо-го (тактико-технического) мастерства с преимущественным использо-ванием заданий на обучение передачам мяча.

Двигательные задания оказывают значительное воздействие на ор-ганизм, улучшают координацию движений, увеличивают силу, быстроту и выносливость, расширяют круг двигательных умений и навыков (табл. 6.3).

**Таблица 6.3** — Задания на развитие двигательных качеств и координационных способностей [93]

Задачи		
Главные	Общие	
	Основные двигательные задания	Метод выполнения двигательного задания
Развитие силовых способностей	с отягощением с преодолением собственной массы тела с сопротивлением изометрические прыжковые	поточный круговой одновременный
Развитие скоростных способностей	бег на короткие дистанции бег на длинные дистанции ускорения старты бег прыжками баскетбол, гандбол	повторно (по прямой, с изменением направления движения, из различных исходных положений) переменный (с рывками и ускорениями)
Развитие выносливости	кроссы переменный бег ходьба на лыжах плавание гребля баскетбол, хоккей	смешанный бег с чередованием ходьбы равномерный и интервальный бег по правилам
Развитие координационных способностей	акробатика гимнастика прыжки	поточный круговой

Задачи		
Главные	Общие	
	Основные двигательные задания	Метод выполнения двигательного задания
Развитие гибкости	активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой пружинящие движения повышающейся интенсивности растягивания использование инерции движения какой-либо части тела (махи ногами) активная помощь партнеру при выполнении движений (наклоны, сгибания)	повторно
Развитие специальных силовых способностей	удары по мячу толчки плечом и туловищем отбор мяча вбрасывание мяча броски мяча рукой	повторно-круговой
Развитие специальных скоростных способностей	бег с мячом ускорения с мячом рывки с мячом старты с мячом игры и игровые упражнения	повторно (по прямой, с изменением направления движения и зигзагообразно) по правилам
Развитие специальной выносливости	бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий игры и игровые упражнения большой продолжительности	переменный
Развитие специальных координационных способностей	жонглирование мячом доставание высоко подвешенного мяча головой ведение мяча удар по мячу у стенки жонглирование мяча руками доставание мяча руками (для вратаря)	повторно по правилам
Развитие специальной гибкости	удары ногой по летящему с высокой траекторией мячу прием ногой летящего с высокой траекторией мяча отбор мяча в выпаде и подкате доставание ногой летящего с высокой траекторией мяча удары «ножницы» удары по катящемуся мячу	повторно-круговой

При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а следовательно, повышается физическая работоспособность и ускоряются процессы восстановления после тренировочных нагрузок. Каждое двигательное задание оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества, способности и навыки. Поэтому двигательные задания подбирают по их преимущественному воздействию.

Вследствие увеличения общего объема применяемых двигательных заданий все большее распространение получает использование одного двигательного задания для решения нескольких задач, с учетом их сопряженного воздействия [78].

Здесь лишь перечисляются наиболее распространенные средства обучения и тренировки футболистов. Эффективность их воздействия зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта футболиста, умения варьировать двигательные задания в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности футболистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки. Успех дела решает творческий подход тренеров и футболистов к использованию всего множества средств тренировки.

## **Техническая и тактическая подготовка**

### ***Обучение техническим (технико-тактическим) действиям***

Техника влияет на все стороны подготовки футболистов. При этом стоит помнить, что физиологической основой техники являются координационные способности [40, 200]. Так, развитие одного или другого аспекта способствует росту уровня исполнительского мастерства. Другими словами, улучшая технику, повышаем координационные способности; развивая последнее, расширяем технические умения [493].

Дальнейшее развитие футбола показало, что существенного прогресса в этой игре можно достичь только ускорением самой игры, т. е. более быстрым розыгрышем комбинаций, а для этого, наравне со скоростью мышления, необходима соответствующая техника обращения с мячом и именно на скорости, т. е. необходима скоростная техника владения мячом.

Отсюда, приоритетным направлением в технической подготовке юных футболистов должны стать специализированные двигательные задания с выполнением на скорости и в условиях активного противоборства, дефицита времени и ограниченного пространства [301, 574, 617].

Под специализированностью следует понимать близость двигательных заданий к игровым условиям. Основными показателями ее являются:

1. Координация работы мышц.
2. Кинематика и динамика движений (совпадение по форме, скорости, усилиям).
3. Функциональное состояние футболиста.

Если хоть одно из данных условий не соответствует игровым, двигательное задание нельзя считать полностью специализированным [401].

Если применяются неспецифические средства (например, атлетические двигательные задания), главным становится адаптация двигательных программ, определяющих структуру движений, к изменяющемуся физическому состоянию (силе, гибкости, массе тела и отдельных его звеньев и др.). В связи с этим необходимы дополнительные занятия специализированного характера.

Если говорить о подготовке футболистов к соревновательному сезону, то сформировались два подхода к адаптации техники при использовании неспецифических двигательных заданий.

При использовании первого подхода, как считают специалисты, достаточно поднять уровень физической подготовленности футболистов — и спортсмены смогут на более высоком уровне проявить свои технические возможности в игре [85].

Исходя из этого, сначала в течение достаточно длительного времени (несколько недель) проводится работа по повышению функциональных возможностей игроков, а двигательные задания с мячом практически исключаются из тренировок. После того как заложен некий так называемый фундамент физической подготовки, начинают применять двигательные задания с мячом.

Как показал многолетний опыт, данный подход не приемлем принципиально. В этих случаях увеличение силы, быстроты, выносливости затрудняет точную работу с мячом, так как создается некоторый дисбаланс: техническое мастерство не соответствует возросшему уровню двигательных качеств. Поэтому впоследствии на адаптацию техники необходимо затратить достаточно длительное время, причем, чем большие сдвиги достигнуты в физической готовности, тем больше времени требуется на адаптацию.

Другой подход к адаптации техники предполагает проведение работы над повышением уровня физической подготовленности и технического мастерства параллельно [401]. Параллельность решения этих двух задач предусматривает соблюдение нескольких положений.

*Первое.* Если в конкретной тренировке для развития функциональных возможностей используются неспецифические средства, работа с мячом может проводиться или в данном занятии в разных заданиях (причем, сначала выполняются задания для отработки техники, а затем для развития

функциональных возможностей), или в последующей тренировке в этот же день или на следующий день, чтобы избежать отрицательного влияния пер-возффекта использования неспецифических средств.

В любом случае в целом работа с мячом должна занимать не менее 50 % общего тренировочного времени с акцентом на больших объемах индивидуальной работы.

*Второе.* Характер работы по отработке техники предусматривает строгую последовательность применения различных средств тренировки. Смена средств должна происходить только тогда, когда достигнуты необходимые сдвиги в двигательном аппарате от предыдущих тренировок. Выпадение одного звена из цепи последовательно решаемых задач может нарушить двигательную структуру технических приемов или техника становится не адекватной той, которую требует реальная игра, более того, может повысить вероятность получения травм.

Известно, что результаты, которые будут достигнуты юными футболистами в совершенствовании точности выполнения технических приемов, будут зависеть от созревания двигательного аппарата и методики обучения. Следует учитывать при этом, что не всегда «паспортный» возраст совпадает с двигательным. Темпы созревания у детей существенно различны и индивидуальны. Одни созревают раньше, другие позже. Но, несмотря на то что в темпах созревания наблюдаются индивидуальные особенности (даже исключительные случаи), можно говорить об общих закономерностях.

Если тренировка какого-либо приема проходит в наиболее благоприятное время, то ее результаты будут лучше. Иными словами, тренировка быстроты и точности в разном возрасте будет сказываться неодинаково.

Развитие быстроты и точности движений лучше всего происходит в возрасте с 11 до 14–15 лет, а дальнейший прирост будет зависеть от развития индивидуальных способностей. В период полового созревания, в связи с резкими изменениями в организме детей, наблюдается снижение быстроты и точности, и как следствие ухудшение техники [401].

Выделяют три основных этапа в подготовке юных футболистов:

1. С 7 до 10–11 лет — этап общей двигательной подготовки, развития всех видов чувствительности, освоения основных технических навыков.

2. С 11 до 14–15 лет — этап овладения «школой» техники футбола, развития скоростных способностей.

3. По окончании периода полового созревания — этап совершенствования тактико-технического мастерства, повышения специальной физической подготовки, раскрытия индивидуальных возможностей [83].

**Основные цели этапов:**

1. До 10–11 лет необходимо дать детям разностороннюю двигательную подготовку, используя в занятиях элементы гимнастики и акробатики, аэро-

бики и фитнеса, баскетбола и гандбола, легкой атлетики и хоккея. Тренер должен предложить детям возможно более широкий и разнообразный объем движений. Но главным остается игра в футбол. В этом возрасте цель состоит в том, чтобы не столько научить, сколько предложить детям как можно больше «футбольных» движений, не сосредотачиваясь на деталях техники. Чем раньше и больше разнообразных движений усвоит ребенок, тем лучше. Пусть дети выполняют приемы техники так, как им нравится, образуя при этом свои действия с присущими им природными особенностями (ростом, формой и длиной ног, особенностями телосложения, подвижностью в суставах и др.).

В этом возрасте благоприятные условия для развития чувствительных систем организма: зрительного восприятия, двигательной чувствительности (мышечно-суставной), воспитания «чувства мяча».

2. С 11 лет до пубертатного периода дети должны освоить все координационные двигательные «программы», являющиеся «кирпичиками» будущего фундамента их тактико-технического мастерства. Все, чему игрок научится в этом, наиболее благоприятном для обучения технике игры, периоде, остается с ним на всю жизнь.

На этом же этапе необходимо развивать скоростные качества и способности проявлять быстроту и точность одновременно.

3. В послепубертатном периоде тренировка направлена на максимальное развитие индивидуальности футболиста, совершенствование его тактико-технического мастерства и повышение специальных скоростно-силовых способностей, выносливости и других двигательных качеств (табл. 6.4).

В процессе многолетней подготовки футболистов рекомендуется придерживаться следующей последовательности овладения техникой игры:

► 8–9 лет:

- короткие и средние передачи мяча;
- ведение мяча различными способами и обводка (контроль мяча);
- отбор мяча;

**Таблица 6.4** — Этапы воспитания точности действий у юных футболистов на фоне развития специальных качеств [85]

Этап	Возраст юных футболистов, лет		
	до 10–11	11–14	старше 14
I	точность	точность + быстрота	точность + мощность
II	чувствительность	быстрота	сила и выносливость
III	освоение навыков	обучение «школе» техники	совершенствование индивидуальных особенностей

- перехват мяча;
- единоборства внизу;
- ▶ 10–11 лет:
  - ведение мяча и обводка (контроль мяча);
  - короткие и средние передачи мяча;
  - отбор мяча;
  - перехват мяча;
  - единоборства внизу;
- ▶ 12–13 лет:
  - короткие и средние передачи мяча;
  - ведение мяча и обводка (контроль мяча);
  - отбор мяча;
  - перехват мяча;
  - единоборства внизу;
- ▶ 14–15 лет:
  - короткие и средние передачи мяча;
  - ведение мяча и обводка (контроль мяча);
  - отбор мяча;
  - перехват мяча;
  - единоборства внизу;
  - игра головой;
- ▶ 16–17 лет:
  - короткие и средние передачи мяча;
  - ведение мяча и обводка (контроль мяча);
  - перехват мяча;
  - отбор мяча;
  - игра головой;
  - единоборства внизу;
  - длинные передачи мяча;
  - единоборства сверху [127].

Предлагаемая последовательность преимущественного построения многолетней технической подготовки не означает отрицание необходимости овладения всем техническим арсеналом игры в футбол.

Таким образом, можно констатировать, что процесс обучения технике футбола это непрерывный процесс, который должен продолжаться до самого выпуска со спортивной школы. Вместе с тем необходимо обратить внимание на еще один немаловажный момент. Так, для успешной подготовки молодых футболистов нужно исходить из того, что дети (их параметры тела) постоянно растут. Они становятся выше и сильнее. А это приводит к изменению биомеханики двигательных навыков, т. е. к изменению двигательных стереотипов. И чем больше изменяются параметры тела, тем больше нуж-

но внимания уделять технической подготовке. Особенно в период полового созревания. Однако на практике в этом возрасте «учат играть в футбол», забывая о том фундаментальном положении, что техника лимитирует тактику, и сколько не учи футболиста тактическим премудростям, он будет играть настолько, насколько ему позволит его уровень владения техническими навыками.

Как пример, тринадцатилетний подросток и он же через четыре года семнадцатилетний юноша, это абсолютно разные, с точки зрения подготовки, футболисты. К семнадцати годам масса тела и сила увеличивается, удлиняется шаг и естественно растет скорость, что приводит к существенному росту действий инерционных сил во время двигательной активности футболиста, заставляя его противодействовать им. В конечном итоге это приводит к изменению биомеханики движений спортсмена, которые он изучил на ранних стадиях обучения.

Главный вывод: двигательные навыки владения мячом у каждого конкретного футболиста в детском и юношеском возрасте разные, а это значит, что сформированные на начальных этапах обучения динамические стереотипы движений не пригодны на последующих этапах, а тем более на этапе реализации индивидуальных возможностей т.е. в профессиональном футболе.

Таким образом, в процессе обучения двигательным действиям необходимо:

- во-первых, ориентироваться на индивидуальные возможности детей в обучении (принцип доступности и индивидуализации);
- во-вторых, доверять своей интуиции, она в разной мере присутствует у каждого человека;
- в-третьих, анализировать то, что проявляется на занятиях, в том числе реакцию учащихся на предлагаемые двигательные задания.

В аспекте рассмотрения технической подготовки важным является следующий момент: техническую подготовку нельзя рассматривать отдельно от тактики [281, 302].

Если исходить из того положения, что обучение технике необходимо проводить в специальных игровых заданиях и отводить этому не менее 50 % времени, то в этих заданиях решается и тактический аспект, его следует выделить как «индивидуальная технико-тактическая подготовка» и рассматривать в разделе по обучению тактики как одну из составляющих. Те стандартные и игровые задания, где превалирует технический аспект, относим к обучению технике игры. Конечно, подобное разделение носит достаточно условный характер, так как во всех игровых заданиях наблюдается эффект сопряженного воздействия [78]. Но в программных документах для спортивных школ, помимо того, что «модельные занятия» сориентированы на

раздельное обучение технике и тактике, 10–11-летним футболистам тактике уделяется всего 10–12 % тренировочного времени. И это тогда, когда наблюдается благоприятный период для формирования фактора бысродействия [378, 379]. Его составляющие — быстрота оперативного мышления, скорость приема и переработки информации, переключение внимания — развиваются в игровых ситуациях. Не в этом ли причина того, что на начальных этапах подготовки в соревнованиях часто побеждает не тот, кто техничнее и лучше мыслит в тактическом плане, а тот, кто физически более подготовлен.

### *Психологическая составляющая тактической деятельности*

Футбол — это ситуационный вид спорта, где ведущая роль принадлежит сенсомоторным механизмам. Первый уровень тактического мышления играющих основывается на «ситуационной афферентации» [15]. Он включает афферентный анализ, суть которого состоит в выделении из окружающей обстановки значимых сигналов, и афферентный синтез, который позволяет прогнозировать развитие ситуации.

Сложность игровой ситуации порождает обилие информации. Однако для принятия оптимального решения нужна лишь ограниченная ее часть. Поэтому исключительно важное значение приобретает развивающаяся у игрока способность к ограничению избыточной информации, которая регулируется акцептором действия.

Двигательная реакция на определенные ситуации является результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, обеспечивающих приспособление к постоянным изменениям обстановки в матче. Это приспособление не должно и не может быть пассивным. Успех в матче обеспечивает лишь активное, творческое приспособление к быстро и неожиданно изменяющимся условиям [106].

Наиболее часто повторяющиеся ситуации довольно быстро становятся привычными, легко распознаются и решаются. Это действия при численном перевесе ( $2 \times 1$ ,  $3 \times 2$ ) и простые условия единоборства.

Второй уровень тактического мышления — это решение сложного комплекса игровых комбинаций, где игрок может выбрать оптимальное решение на основе освоенных алгоритмов, которые он реализует автоматизированно. Сюда относятся действия в так называемых типовых ситуациях ( $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$  и др.).

Третий, наивысший, уровень принятия решений, основанный на творческих особенностях тактического мышления, действует при решении новых игровых ситуаций, с которыми игрок не встречался [261].

Одно из условий эффективности двигательных действий футболистов заключается в их гибкости, пластичности, предопределяющей способность изменять начатую программу, если соперник успешно применил контригру. Этот запасной вариант действий должен заранее предусматриваться. Иначе внезапное изменение решения, вызывающее наложение одной программы на другую (интерференция), обрекает на неудачу тактический замысел игрока.

Таким образом, действия игрока носят сложный характер, основываются на его интеллектуальных и двигательных возможностях. Постоянно меняющиеся взаимоотношения сотрудничества и конкуренции между футболистами определяют сложность сенсомоторной деятельности в процессе игры.

### *Обучение тактическим действиям*

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока [58, 133, 348, 401, 412].

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболиста представляет собой решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с соперником [356].

Остановимся более подробно на этих двух основополагающих моментах тактического мастерства футболистов, которые определяются:

- тактическими знаниями;
- тактическими умениями;
- тактическими способностями.

*Тактические знания* помогают футболисту правильно ориентироваться в сложных игровых положениях, возникающих в условиях соревновательной деятельности, анализировать их, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное. Сумма знаний игрока, проверенных и уточненных в процессе игры, и составляет то, что мы называем опытом. Умение приобретать опыт и вновь его использовать развивается и совершенствуется в процессе тренировки. Это едва ли не самая важная часть тактического мастерства.

Обучение теории тактики проводится в двух направлениях (М. К. Хойтка, 1959).

Во-первых, игроков обучают специальной теории; они должны овладеть определенным количеством знаний, необходимых для успешного ведения игры.

К ним относятся:

1. Знание правил игры и их оптимальное применение для решения тактических задач.

2. Знание систем игры и ее вариантов, решение типичных игровых ситуаций (включая и стандартные), умение наиболее эффективно их применять в сравнении с системой игры соперника.

3. Знание тактических правил, например: самый быстрый игрок — это мяч; держать противника в поле зрения; при проведении обманного движения соперником смотреть не на движение верхней части туловища или ног, а на движение тазовой области; в условиях численного меньшинства лучше тянуть время.

4. Знание взаимосвязей между двигательными и волевыми качествами, техническими и тактическими способностями. Например: в определенный момент игры допускаются ситуации риска; в момент физической усталости лучше не вести мяч; иногда команда применяет особую тактическую стратегию; иногда какой-либо игрок выполняет определенное обманное движение.

5. Знания правил рациональности и своевременности. Например: в непосредственной близости от линии ворот лучше послать мяч назад, чем бить; при проведении контригры избегать, по возможности, ведения мяча; в противостоянии двоих против одного нацелиться на защитника.

6. Знания о воздействии объективных условий на протекание игры (дождя, снега, солнца, ветра, размеров поля, качества грунта) и др.

Все это игрок должен учитывать в каждом действии в любой момент игры. Это означает, что игрок должен творчески применять полученные знания в самых разнообразных условиях матча. Влияние знаний на процесс игры с ростом тактического мастерства все время повышается. В результате игра проводится обдуманно, содержательно и результативно.

И во-вторых, занимающимся объясняют и обосновывают технику и тактику отдельных действий в различных вариантах и показывают их на практике. Игрок знакомится с преимуществами и недостатками отдельных действий или их вариантов, осознает, в какой ситуации применение того или другого варианта выгодно и по какой причине. Это не только ускоряет процесс обучения, но и повышает его качество.

Оба направления в процессе обучения взаимно переплетаются, дополняют друг друга и составляют единое целое.

Обучение новичков начинается с объяснения основных правил игры в футбол, практическое овладение которыми продолжается еще в течение тренировочных игр. После овладения правилами занимающиеся знакомятся с системами игры. Тренеру следует подробно и доходчиво рассказать детям о распределении обязанностей внутри команды и описать задачи отдельных игроков, вытекающие из их функций.

В занятиях с молодежью рекомендуется описывать основные задачи отдельных игроков в команде специализированно и конкретно: объяснения строить на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте. Это и является первым шагом к специализации игроков с самого начала обучения. Дело в том, что футболисты, играющие известное время на одном месте в команде, тоньше понимают поставленные перед ними задачи и лучше их выполняют. Через некоторое время следует переставлять игроков, чтобы, играя на новых местах, они ознакомились и овладели функциями других игроков. Таким образом, игроки получают правильное и полное представление об игре каждого партнера, лучше поймут и собственные задачи в рамках игры всего коллектива [261].

Обучение игре без мяча является обязательным шагом в развитии способности к взаимодействию, позволяющее юным футболистам понять, как можно быть полезным, находясь рядом или на расстоянии от игрока, владеющего мячом, или даже совсем за линией мяча. Необходимо, чтобы юноши научились понимать, что игра без мяча тесно связана со способностью его передачи и способностью его приема [301, 493].

На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры. Удобнее всего такой анализ сопровождать конструктивной, в доброжелательной форме, критикой конкретных недостатков, которые игроки допустили в недавно состоявшемся матче [261].

В детских командах необходимо применять последовательный анализ начала атаки, перехода от обороны к атаке и собственно атаки. Только после анализа и практического овладения перечисленными фазами игры целесообразно приступать к анализу и обучению игре в защите. Обоснованием предлагаемой последовательности служит то обстоятельство, что начало атаки представляет для детей некоторую трудность в связи с их техническими и физическими возможностями. Поэтому методически правильно начинать обучение игроков несколькими основными комбинациями, с помощью которых они сумели бы передать мяч своим партнерам в линии нападения. Обучение дальнейшим фазам атаки без одновременного совершенствования защиты важно еще и потому, что нападающие учатся использовать ошибки защитников и поэтому могут действовать более свободно.

После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретических решений тактических задач разной трудности. Этот этап также полезно увязать с разбором нарушений правил игры, невыполнением тактического плана, обсуждением ошибок, имевших место в прошедшем соревновании.

Обучение специальной теории тактики игры здесь сочетается с объяснением и наглядным показом отдельных тактических действий. Таким образом, в тренировке достигается единство теории и практики.

В процессе обучения рекомендуется применять как можно больше наглядных пособий. Несомненную пользу приносит демонстрация видеоматериалов о встречах команд высокого класса. Такие занятия вызывают интерес у занимающихся, способствуют расширению их знаний и опыта.

Портативная школьная доска, на которой тренер может изображать в виде схем, рисунков разнообразные игровые положения и их тактические решения, также является хорошим помощником, повышающим эффективность обучения новичков теории тактики игры в футбол.

Самой важной коллективной формой обучения являются специальные беседы по теории, которые продолжаются от 30 до 60 мин. Эта форма занятий, особенно при работе с детьми, является самой трудной и поэтому требует от тренера тщательной подготовки. Поддержание интереса у детей к занятиям — важное условие успеха обучения. Поэтому необходимо соединять специальные занятия по теории с демонстрацией фильмов или беседами с футболистами высокой квалификации.

Вполне оправдала себя такая тема для занятий — подготовка тактического плана игры. Ей следует посвящать перед каждой встречей приблизительно от 20 до 30 мин. Тактический план, разработанный на основании собранных сведений о противнике и опыта прошлых встреч и тренировок должен всегда содержать и что-нибудь новое. Важно, чтобы в подготовке тактического плана активно участвовали все игроки. Практика показывает, что, если все игроки в конце подготовки тактического плана еще раз повторят свои основные задачи, намеченные в плане, то интерес игроков значительно повышается к предстоящей встрече и углубляется их сознательное отношение к принятому тактическому плану.

Перерыв во время матча должен быть использован для короткого анализа первой половины и определения тактики игры во второй половине.

Обсуждение прошедшей встречи не следует откладывать надолго. Выявление и доброжелательная критика недостатков в игре отдельных игроков, звеньев и всего коллектива под свежим впечатлением только что закончившегося соревнования придаст занятию живой характер. Из каждого обсуждения необходимо сделать конкретные выводы, которые надо посоветовать игрокам, учесть при дальнейших тренировках и выступлениях на соревнованиях.

Значение теории в процессе обучения тактике игры часто недооценивается. Многие тренеры забывают, что глубокие теоретические знания по тактике являются одним из важных компонентов тактического мастерства.

*Тактические умения* рассматриваются как проявления технических навыков, связанных с биомеханической характеристикой движения (например, применение силы, скорость выполнения, амплитуда и направление

движения, точность) [493]. Эти умения относятся к тактическому мастерству, проявляющиеся в реакции антиципации, сознательных или автоматических действиях игрока (разгадать замысел соперника, предвидеть ход развития, видоизменять собственную тактику), определяющиеся уровнем его подготовленности. Опытный футболист по сравнению с начинающим при возникновении определенных проблем быстрее воспринимает значимые сигналы и принимает решения в соответствии с доведенными до автоматизма программами действий. Начинающий футболист, наоборот, долго обрабатывает сигналы, так как старается получить из ситуации менее важную информацию на основе последовательного, а не параллельного анализа.

В соревновательной деятельности игрок должен решать игровые задачи соответствующим техническим приемом. Данное требование предъявляется к каждому воспитаннику с тем, чтобы он мог реализовать свои тактические умения на практике. Это станет возможным, если обучение технике будет основываться на использовании дидактических принципов, обеспечивающих постепенное изменение условий игры и игровых заданий, тем самым формируя динамичность технических навыков, соответствующих ситуативным требованиям [266].

Процесс обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий складывается из ознакомления с действием, обучения ему, устранения возможных ошибок и закрепления изученного действия.

Ознакомление с изучаемым техническим приемом происходит посредством объяснения и показа. Задача состоит в том, чтобы создать наиболее полное представление о действии, тактическом применении его и возможных вариантах в процессе игры.

Объяснение должно содержать характеристику действия с точки зрения его применения в игре, описание технической стороны и также описание важнейших его вариантов. Каждый из вариантов должен быть обоснован для того, чтобы игроку были ясны наиболее выгодные условия его применения. Объяснение дополняется показом действия. Показ имеет целью наглядно подчеркнуть самые характерные стороны технического действия в связи с его применением в типичных игровых ситуациях. Во многих случаях полезно неоднократно повторять показ изучаемого действия, чтобы еще более подробно и глубоко проанализировать его.

Собственно обучение состоит из трех основных фаз:

- а) обучения технике действия и ее применения в простых игровых ситуациях;
- б) обучения выбору варианта того же действия;
- в) обучения выбору наиболее выгодного решения поставленной тактической задачи (М. К. Хоутка, 1959).

В первой фазе сначала изучаются отдельные стороны (детали) технического приема посредством специальных заданий. Когда все стороны (детали) технического действия достаточно усвоены, можно переходить к обучению с помощью игровых заданий, в которых, по возможности, сохраняются условия реальной игры. В такие задания включается «соперник», сначала пассивный, который затем постепенно становится все более активным.

Вторая фаза обучения — выбор варианта действия наступает с момента, когда игроки овладели двумя или несколькими вариантами одного и того же технического приема. Цель этой фазы заключается в обучении игрока умению выбрать выгодный вариант технического приема на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации. Игрок учится оценивать не только решающие элементы, но и мелкие детали, которые влияют на выбор того или другого варианта. Важную роль в этой фазе играет соперник, деятельность которого предусматривается и направляется тренером таким образом, чтобы заставить игроков выбирать какое-либо техническое действие. На протяжении этой фазы игроки учатся соединять оценку простых игровых ситуаций с выбором различных вариантов технического приема и практическим его решением.

В третьей фазе действия игрока должны отвечать всем требованиям нормальной игры. Научить игрока выбирать из нескольких возможных решений такое, которое обеспечит скорую и убедительную победу над противником, — вот задача данной фазы обучения. К этому времени игрок, конечно, должен уже хорошо владеть всеми основными техническими приемами и их вариантами, быстро анализировать возникающие тактические ситуации, выделять их существенные элементы, уметь комбинировать движения и создавать новые действия как реакцию на изменившиеся игровые условия.

При практическом обучении на этой фазе применяются разнообразные игровые задания и учебные игры.

Однако самым главным средством обучения тактике является, конечно, сама игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление [539, 574, 619, 628].

Закрепление изученного технического действия осуществляется путем многократного повторения в условиях игры. Для этого нужно стремиться к тому, чтобы юные футболисты играли как можно чаще.

Таким образом, в процессе формирования технических навыков необходимо делать акценты на следующие моменты [611]:

- изменение умений;
- динамичность умений (реагировать на известные ситуации);
- передача умений (реагировать на неизвестные ситуации);
- творчество умений (реагировать новыми решениями).

### *Тактические способности*

Под тактико-спортивными способностями понимается свойство игрока использовать свои психические и физические способности, свои технические и тактические умения в различных условиях матча для решения индивидуальных и коллективных тактических задач [495].

Под словосочетанием «тактические способности» понимается готовность игрока выбирать наилучшее решение. Например, выполнить удар по воротам, вместо того, чтобы сделать передачу мяча партнеру; принять мяч, вместо того, чтобы выбить; произвести дриблинг, вместо того, чтобы освободиться от мяча; сделать передачу определенному партнеру, а не другому; «пассироваться», вместо того, чтобы стараться быстро отобрать мяч; сделать обманное движение и атаковать соперника с мячом, вместо того, чтобы сделать обманное движение и резко отступить.

Поэтому на уровне принятия решения, основываясь на выборочном моменте матча, игрок выбирает одно техническое решение, которое, в свою очередь, проявляется точным исполнением (тактическое умение). Развитие тактических способностей обусловлено, с одной стороны, генетически, а с другой — качеством успешно приобретенного двигательного опыта [493].

Тактические способности можно условно разделить на две группы:

- а) способность ориентироваться на поле;
- б) способность быстро и правильно реагировать на игровые ситуации (М. К. Хоутка, 1959).

Основой правильной ориентировки на поле является развитое периферическое и глубинное зрение. Оно дает игрокам возможность видеть в течение всего времени игры обширный участок поля, наблюдать одновременно за движениями двух или больше игроков и переключать свое внимание с одних действий на другие, которые являются в данный момент самыми важными [493].

Способность быстро и точно реагировать на игровые ситуации зависит от умения выделять существенные элементы ситуации, классифицировать их (например, команда владеет или не владеет мячом, действия игрока с мячом и без мяча), предусматривать дальнейшее развитие ситуации (т. е. предвидеть деятельность партнеров) и на основе этого выбирать выгодный способ решения [467].

Тактические способности можно развивать и совершенствовать с помощью ряда специальных двигательных заданий, которые тренер должен включать в тренировочные занятия. Содержание этих заданий при занятиях с юными футболистами, конечно, должно отвечать физическим и психическим возможностям детского организма.

Двигательные задания необходимо связывать с задачами годового цикла подготовки. Так, например, в подготовительном периоде следует включать разнообразные игровые задания на внимание: на зрительный и

звуковой сигналы дети должны выполнять то или другое действие (сесть, лечь, присесть, повернуться, пригнуться и др.). Соревновательная форма создает нужную интенсивность и эмоциональность заданий. В соревновательном периоде применяют двигательные задания, которые приближаются к условиям игры, например с акцентом на овладение мячом. В некоторых игровых заданиях центральной фигурой может быть тренер, в других — сами ребята.

Тактические способности, развитие которых обеспечивается системой специальных двигательных заданий, способствуют инициативному, активному и эффективному поведению игроков в процессе игры и являются важным условием тактического мастерства каждого игрока.

Таким образом, высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний, умений и способностей применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки.

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение высокой эффективности выполнения технических приемов в ходе тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником [356, 412].

Успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и др.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники [205, 299, 391].

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.), а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков в условиях единоборства с соперником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов [218].

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Тактика команды складывается, прежде всего, из разумных индивидуальных действий отдельных игроков. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки — не только одно из условий спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Второй этап представляют собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых заданиях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема целесообразно усложнять двигательные задания, чтобы они способствовали формированию тактических умений. Такой подход способствует развитию тактических способностей и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Это обстоятельство важно и в том смысле, что в подобных случаях техническая и тактическая подготовки будут протекать монолитно и целенаправленно.

Иными словами, обстановка, в которой игроки изучают и совершенствуют элементы техники, должна способствовать:

- совершенствованию технических элементов;
- выбору элементов техники, необходимых для конкретной тактической ситуации.

В процессе обучения и тренировки технические элементы необходимо постепенно усложнять, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, в ходе тренировки технического элемента, добавляют одного – двух активно противодействующих защитников, усложняют си-

туацию. Игрок, исполняющий технический элемент, в создавшейся ситуации должен проявлять творчество и находить правильное решение.

Третий этап тактической подготовки — изучение собственно тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите. На первый план здесь выступают двигательные задания по тактике, игровые задания и двухсторонние игры.

### *Рациональное построение процесса формирования технико-тактического мастерства*

Эффективное обучение и поступательное развитие игроков основано на рациональном построении тренировочного процесса, которое предусматривает «футбольный характер» занятия, последовательность обучения, соответствие тренировочных воздействий уровню мастерства и восприятия детей, подкрепленных осмысленной подсказкой и своевременным стимулированием игроков [261].

*Учебно-тренировочное занятие.* Во-первых, тренировка предназначена, прежде всего, для отработки / совершенствования всех действий, которые встречаются в игре. Естественно, можно применять разнообразные двигательные задания, которые сами по себе могут быть интересными, да к тому же еще и с мячом. Но тренировка не является отдельно стоящим мероприятием. Тренировка — это один из моментов в многолетней тренировочной и соревновательной деятельности детей. Помощь игроку вне поля, общение с родителями, мониторинг школьной учебы и другая вспомогательная деятельность тренера также являются частью процесса подготовки. В любом случае тренировка должна отражать характер футбольной деятельности.

Под этим подразумевается, во-первых, что мяч всегда должен присутствовать при выполнении различных двигательных заданий, а игра является лучшей формой и средством для обучения [301, 493, 539, 574, 590, 631].

Важно иметь в виду, что тренировка, где психологический фон отрицательный, в принципе малоэффективна. Человек, а тем более дети, всегда старается уходить из отрицательной психической ситуации, в которой он находится. Кроме того, он старается не запоминать, вернее, не усваивать те отрицательные состояния, в которых он испытывал дискомфорт [215].

Вместе с тем отечественная практика сводится к тому, что учащемуся футбольной школы постоянно пытаются навязать, что на тренировках «надо работать, работать и работать» и что только так можно стать хорошим футболистом. Главное негативное последствие состоит в том, что в результате таких тренировок не происходит достаточных изменений в физиологических системах организма человека, а значит, и недостаточно разворачиваются адаптационные процессы. Из сказанного следует заключить, что занятия,

сопровождающиеся отрицательными эмоциями мало эффективны и абсолютно неприемлемы в современной системе подготовки юных спортсменов для профессионального футбола.

Во-вторых, учитывая то, что в футболе всегда присутствует стремление к победе в матче или в единоборствах за счет целенаправленных действий, то все двигательные задания во время тренировки должны быть подкреплены смысловым содержанием их выполнения. Как в действиях малышей, старающихся просто доставить мяч в сторону ворот соперника, так и в действиях подростков и юношей, отрабатывающих атакующие или оборонительные взаимодействия, основной становится идея, стоящая за всеми этими действиями — «доставить мяч к воротам соперника с целью...», или же «отрабатывать оборонительные взаимодействия с целью...».

Если перспективные футболисты выполняют передачи мяча в рамках двигательного задания, в котором отсутствует направление, соперники, логическое продолжение эпизода, то не решается основная задача — забить мяч (например, не отдавать мяч в обратном направлении или поперек, держание мяча в «квадрате», задания без цели т.е. ворот), данные задания не считаются футбольными по характеру. Для того чтобы задание имело смысл с точки зрения развития игроков, передачи должны осуществляться в контексте правильного выбора позиции, направления и нужной скорости движения мяча или игрового момента и соответственно его реализации, а при приеме мяча, то в движении с уходом в сторону или с разворотом на 180 градусов, или прием мяча, стоя не спиной к сопернику, а вполборота к нему, с тем, чтобы видеть мяч, опекуна и партнеров [301].

Функциональность и ситуационность должны лежать в основе процесса обучения, нет никакого смысла тренировать технику, только для техники, если это не будет связано (функциональность) с содержанием (ситуация) и подтверждено практическим применением [468]. Это означает только то, что становление спортивного мастерства юных футболистов должно происходить исключительно в условиях, максимально приближенных к игре.

*Последовательность обучения.* Процесс обучения технико-тактическим (тактико-техническим) действиям делится на ряд этапов (табл. 6.5) [212, 274, 293]:

► **Этап ознакомления (размышление и осознание).** Относительно учебно-тренировочного занятия, игроки должны понимать, что запланировано, что именно предстоит отрабатывать и как это связано с предыдущими тренировками или матчами.

Занятие может быть организовано по-разному. Игрокам можно предложить простую ситуацию, в которой бы они столкнулись с тем эпизодом и с теми собственными действиями, которые и являются предметом тренировки / двигательного задания.

Таблица 6.5 — Этапы обучения юных футболистов [493]

Этапы	Общие цели этапа	Вопросы, на которых сделан акцент для игроков	Способы решения задач этапа
Этап ознакомления	Этот этап обеспечивает определенное понимание цели тренировки: например, командная задача развитие атаки с игровой задачей забить мяч в ворота С какими проблемами они могут столкнуться Первый шаг к решению этих проблем	Понимают, что именно будет отрабатываться на тренировке Постоянно сталкиваются с ситуациями, являющимися предметом тренировки Вырабатывают понимание этих ситуаций Осознают смысл тренировки: зачем я это делаю? Получают стимул для обдумывания и решения проблем, с которыми сталкиваются	Узнаваемый (футбольный характер) Понятный (упрощение) Повторение Вынуждающий (находить решения)
Этап обучения	Возможность реализации тренировочной цели (например, развитие атаки) посредством упрощения игры Упрощение / усложнение для контролирования ситуации Самим находить / предлагать варианты контролирования ситуации	В какой ситуации, похожей на игру, игрок сталкивается с предметом тренировки? Каким образом игрок может контролировать ситуацию: решение возникающих проблем	Узнаваемый Понятный Повторение Вынуждающий Сложный / стимулирующий Тренировать (останавливать, вмешиваться, вопрос — ответ, объяснять, демонстрировать и т. д.)
Этап применения	Проверка того, что отработанный материал усвоен и применяется в настоящей игре (при большом давлении) Достигнута ли тренировочная цель? Работать с игроками во время игры	Чтобы увидеть взаимосвязь между решениями, предложенными на этапе обучения и игрой Учиться справляться с игровыми ситуациями	Узнаваемый Понятный Сложный / стимулирующий Тренерская работа (подсказ)

Другой вариант — донести до игроков смысл тренировки — это обеспечить простую и эффективную демонстрацию изучаемого двигательного действия или показать игрокам видеофрагменты их собственной игры.

Возможен еще один вариант подтолкнуть игроков к размышлению, это ничего им не говорить о содержании занятия, а, расставив ворота, фишки, конусы, маленькие ворота и другой вспомогательный материал, задать им вопрос: на что будет направлена тренировка?

Тренер должен понимать, что учить — это не только объяснять и показывать, исправлять ошибки и давать советы. Это прежде всего умение создавать такие обстоятельства в тренировочном процессе, которые без слов и принуждения подталкивают игроков к поиску правильного решения [301].

Для самых юных футболистов этап начальной подготовки заключается исключительно в ознакомлении и распознавании тех игровых ситуаций, с которыми они сталкиваются в своем варианте игры (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4).

В этом отношении показателен подход, принятый Федерацией футбола Италии. Так, в работе с юными футболистами акцент делают на широкое использование игр и ситуационных игровых заданий, которые должны начинаться как можно раньше, не дожидаясь становления техники, так как последняя будет улучшаться благодаря построению тренировочного процесса в соответствии с требованиями реальной игра [493].

Применительно к многолетней подготовке, то главная задача этого этапа — заложить разностороннюю базу общих и специальных двигательных навыков.

► **Этап обучения.** Этот этап на самом деле и является ключевым, сутью тренировочного занятия. Именно на нем совершенствование игровой деятельности должно привести к долгосрочному развитию спортивного мастерства футболиста. Посредством заранее выбранного ситуационного двигательного задания, игроки вынуждены самостоятельно принимать решение и его реализовывать для достижения положительного результата. Например, развитие быстрой атаки. В данном случае тренер получает четкое представление об атакующих действиях подопечных (передачи и прием мяча, перемещение, выбор позиции и др.), какие аспекты нуждаются в улучшении и где необходимо вмешательство и корректировка. В процессе занятия тренер может использовать различную методику обучения:

- приостановить выполнение двигательного задания (но не слишком часто), задать вопрос, подсказать, привести пример, продемонстрировать и др.
- упростить или усложнить условия выполнения двигательного задания (количество игроков, размеры поля, правила игры).

Главное, чтобы тренер понимал и предвидел последствия внесенных им изменений. Таким образом, скорректированные действия игроков являются предметом его пристального внимания.

Стоит отметить, что на практике стратегия обучения юных футболистов часто сводится к использованию повторного метода и копированию стандартных моделей тренировки, что приобретает порой масштабы однообразия (монотонности), несмотря на применение различных методов выполнения двигательных заданий и моделирование серий игр [281].

Вместе с тем под влиянием современных инновационных подходов, базирующихся на теории дифференцированного обучения, возрос объем ва-

риаций процесса обучения движениям. Это привело к различию между так называемым постоянным (обучение по «шаблонам» с программированием действий) и переменным (вариабельность действий в различных игровых ситуациях), последнее стало основой системы обучения техническим навыкам с использованием тактических принципов. А именно, обучение действиям в нападении и защите в зависимости от фазы игры, игровой позиции, пространственной ориентации, направления и скорости движения мяча (партнера/соперника) [449, 467, 549, 569, 621].

Важно, чтобы тренер, обучая технике, ставил юного игрока в такие условия, когда тот сознательно воспринимал и своевременно оценивал эффективность своих действий при атаке и обороне, тем самым создавая положительную мотивацию для обучения.

Относительно, например, обучения технике выполнения ударов по воротам необходимо не просто использовать повторный метод, а чередовать условия их выполнения в различных сериях: сначала удары с небольшого расстояния, в последующем с акцентом на сильный удар, затем с акцентом на точность, с тем, чтобы достичь постоянства и стабильности во всех ударах по воротам [497].

К этому следует добавить, что никакие двигательные задания не должны выполняться на месте — все делать в движении и на скорости [301].

Таким образом, создание вариативных условий исполнения элементов техники позволяет ребенку отобрать наиболее точные, результативные, экономичные характеристики в исполнении движения, а также:

- овладеть базовыми двигательными навыками в такой мере, чтобы быть способным правильно выполнять изучаемые действия в целом и их отдельные подсистемы с вариативными усилиями, но в упрощенных условиях;
- добиться развития двигательных качеств и психических свойств, проявляющихся в изучаемом двигательном задании;
- ознакомиться с основами тактики игры в футбол.

Еще один момент, относительно методики тренировки и методики обучения, которые не являются синонимами. Практическое наполнение их значительно отличается. К сожалению, в настоящее время в детском футболе, преобладает тренировка с многочисленными подзадачами по обучению, при таком «комплексе» обучение как раз и не происходит [631].

В тренировке основное внимание должно быть уделено ключевому элементу, например реализации голевых моментов и всем сопутствующим для этого действиям (ударам, игре головой, рывкам, прыжкам и др.). Вместо этого, наоборот, слишком много времени уделяется развитию атаки до непосредственного создания голевого момента у ворот соперника.

Основная задача по обучению должна быть одна: либо обманное движение, обводка, отбор, либо удар или передача мяча.

Это не означает, что обучение техническому элементу происходит изолированно, без связей, например:

- прием мяча с уходом;
- обманное движение «ложный замах» с последующим ударом;
- прием мяча с последующей передачей и др.

Поэтому, важно выбрать основной элемент для обучения, сделать на нем акцент, сосредоточить на нем внимание, временно упуская из поля зрения второстепенные технические приемы для данного занятия [281, 401].

Задача второго этапа (этап предварительной базовой подготовки) решается с помощью комплексных заданий. Футболист должен научиться технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания — одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

► **Этап применения.** К третьему этапу обучения следует переходить, когда футболист усвоит стабильную технику двигательного задания, выполняя его с вариативными усилиями в оптимальных условиях.

Поэтому тренер должен очень тщательно следить за тем, отражается ли отрабатываемый на предыдущем этапе обучения учебный материал в действиях игроков на данном этапе применения. Он должен активно делать игрокам замечания, наставлять и подсказывать им, иногда в деталях, иногда останавливая игру и давая указания. Естественно, завершающая часть обучения — это соревновательная деятельность. Она обеспечивает логическую, осмысленную линию развития для всей команды в целом и для каждого игрока в отдельности, а также является эталоном для проверки общих задач, стоящих в той или иной возрастной категории, производных задач для построения атаки, обороны, перехода от атакующих к оборонительным действиям и наоборот, и задач на конкретную тренировку.

Таким образом, задача третьего этапа (этапы специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям) — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное — решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) надо придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

## **Здоровьесберегающая направленность физической подготовки**

В последнее время в методике физической подготовки футболистов наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на международных соревнованиях и выдвиганием на первый план трени-

ровочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. В результате такого подхода преждевременно изнашивается потенциал юного спортсмена, тем самым лишая его возможности в перспективе достичь действительно высоких спортивных результатов [30, 142, 297].

Выход из этой ситуации пока видится в том, что для юных футболистов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходимо пересмотреть традиционные взгляды на процесс многолетней спортивной подготовки и активного участника (ребенка) в этом процессе, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологических закономерностей адаптации органов и систем детского организма, использование тренировочных воздействий, отвечающих специфике вида спорта, организацию системы контроля над реакцией занимающихся на тренировочные нагрузки и состоянием их здоровья [254].

Представляется, что именно целевая направленность на долгосрочную подготовку перспективных футболистов должна определять технологическую стратегию построения физической подготовки юных футболистов.

Анализ состояния вопроса совершенствования системы управления многолетней физической подготовкой позволяет сделать заключение, что современной спортивной педагогикой, психологией и смежными дисциплинами медико-биологического цикла накоплен значительный материал по отдельным аспектам данной проблемы.

Вместе с тем приходится констатировать, что правильные в целом схемы и эффективные по нынешнему уровню наших теоретико-методических представлений, знаний, умений, навыков и методов управления отдельными сторонами процесса физической и спортивной тренировки еще не сложились в законченную организационно-методическую систему управления процессом многолетней физической подготовки.

Во многом это обусловлено тем обстоятельством, что тренер должен успешно управлять, но не процессом спортивной тренировки, а процессом тренировки спортсмена [215].

Исходя из этого положения, остановимся на отдельных подходах, которые определяют качество и эффективность реализации долговременной программы физической подготовки юных футболистов.

Во-первых, систематические занятия футболом предполагают успешное участие ребенка в режиме интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности. Последнее означает, что юные футболисты должны соответствовать определенным критериям спортивной пригодности к занятиям спортом. К ним относятся: состояние здоровья, двигательные качества, координационные способности, конституция тела (телосложение), психический склад, мотивация [30, 175].

Рассмотрим, прежде всего, состояние здоровья, которое является значимым фактором в достижении спортивного успеха ребенка. Известно, что одно из слагаемых роста спортивного мастерства ребенка — систематичность учебно-тренировочной деятельности. Дети, пропускающие тренировки по причине повышенной заболеваемости, в меньшем объеме овладевают техническими элементами, функциональной и физической готовностью, теоретической базой организации спортивной деятельности.

Совершенно очевидно, что повышенная двигательная активность в детском и подростковом возрасте не только не препятствует возникновению функционального блокирования в различных органах и системах организма, но в некоторых случаях даже может провоцировать их [142].

Поэтому тренер в ходе организации педагогического процесса должен постоянно вносить изменения в учебно-тренировочный план, учитывать динамику освоения теоретического и практического материала, а главное, исходя из того, что юные футболисты занимаются в режиме интенсивной спортивной подготовки, постоянно проводить контроль реакций занимающихся на тренировочные нагрузки.

Во-вторых, как было указано ранее, тренировочный процесс должен основываться на положении о приоритете психики во всей практической деятельности человека. Исходя из этого, можно сделать вывод — чтобы юного футболиста чему-то научить, нужно взаимодействовать именно с его психикой, а не с физическим телом. Отсюда следует фокусировать внимание на работе мышц через осознание того, что мышцы выполняют команды, посылаемые мозгом [60, 574, 617, 619].

Если игрок будет знать, как решать игровые ситуации, то его мозг будет адекватно управлять мышцами. Чем больше опыт игрока в решении ситуативных задач, тем быстрее он принимает верное решение. Поэтому задача физической подготовки — улучшение качества игры в футбол.

Как справедливо заметил известный немецкий специалист в области детского футбола Хорст Вайн [629]: «Красивая игра — это футбол, который начинается в голове и заканчивается в ногах».

Отдельно необходимо остановиться на вопросе, который часто возникает у тренеров: что лучше развивать — сильные или слабые стороны у спортсмена? В этом отношении сложилось четкое представление о том, что основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов [174, 297, 338, 547, 551, 606].

В частности, было установлено, что «подтягивание» отстающих двигательных качеств приводит к гармоничному физическому развитию детей, порой не улучшая результаты в избранном виде спорта. Повышение же ис-

ходного уровня показателей ведущего двигательного качества способствует росту спортивного мастерства в видах спорта, связанных с проявлением одной, ведущей, способности — качества (скорости, силы, выносливости и др.); одновременное же развитие ведущего и отстающих двигательных качеств приводит к повышению спортивных результатов в игровых видах спорта, где упор делается на одновременное выполнение нескольких двигательных действий, отличающихся по структуре выполнения [88, 95, 132].

При формировании и обучении двигательным умениям необходимо либо развивать ведущее двигательное качество (спортивная направленность), либо «подтягивать» отстающие качества (оздоровительная направленность) в целях достижения наилучшего результата [89, 204, 362].

Поэтому в тренировочном процессе с юными футболистами необходимо:

- использовать двигательные задания, направленные на развитие определенных двигательных способностей, которые имеют отношение к реальной игре;
- совершенствовать ведущие для игрока двигательные способности;
- создавать такую структуру физической подготовленности, в которой все составляющие соразмерны [103, 222, 311, 372, 619].

Под оптимальной структурой физической подготовленности футболиста следует понимать такой уровень развития отдельных двигательных качеств и такое их соотношение, которые позволят спортсмену наиболее успешно реализовать накопленный в тренировочных занятиях потенциал и добиваться стабильных спортивных результатов [341].

При этом тренировочный процесс обычно строится таким образом, чтобы нагрузка в двигательных заданиях была выше той, к которой обычно адаптированы игроки.

Вместе с тем выбор используемых тренировочных средств должен основываться на том, что игра в футбол — это не только выносливость, сила, быстрота, технические навыки, психические качества и др. Эти факторы сами по себе ничего не говорят о футбольных умениях игроков. Важно, как футболист реагирует на различные игровые ситуации и как он их решает. Именно это является основным критерием оценки футбольного мастерства [449, 621].

Подчеркнем, что ключевой фигурой в решении обозначенных подходов остается тренер — мыслитель — педагог — воспитатель, способный на ответственные и взвешенные самостоятельные суждения, владеющий собственной стратегией организации тренировочного процесса, использующий здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии подготовки, активный потребитель разносторонней научной информации, тонкий психолог и менеджер, просчитывающий перспективы спортивной карьеры и образования своих учеников.

## Индивидуально-дифференцированный подход к учебно-тренировочному процессу

Сегодня нельзя не учитывать, что в последние годы резко усилилась тенденция смещения временных параметров активной деятельности в профессиональном футболе на детско-юношеский возраст, в связи с чем особое значение приобретает проблема своевременного и полноценного использования «спортивных возможностей» организма подростка, поиск объективной основы для определения содержания и направленности тренировочного процесса [146, 215, 298].

Такой поиск предполагает учет не только и не столько общих закономерностей возрастного развития, а и индивидуальных особенностей развития спортсменов одного хронологического возраста (проблема «акселераты – ретарданты») [94, 155, 286].

Иными словами, обеспечение дифференцированного подхода к подбору средств и методов педагогического воздействия применительно к конкретному подростку, конкретной личности и тем самым обеспечению эффективности системы многолетней подготовки юных футболистов [255].

Именно под указанным углом зрения следует подходить к рассмотрению перспективности и оправданности традиционных в прошлом попыток оптимизации процесса спортивной подготовки на пути экстенсификации спортивной деятельности.

Простое увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, равно как и привлечение к начальным этапам подготовки большого числа детей и подростков с целью повышения статистической вероятности достижения успеха в футболе, — попытки именно такого плана. Они заключаются в поиске закономерностей, характерных для каждого из этапов, периодов и уровня мастерства спортсмена. Однако уже сегодня видна их недостаточная эффективность, поскольку механическое наращивание тренировочных нагрузок сегодня практически невозможно, поскольку в футболе они уже приблизились к пределам биологических норм. А надежды на повышение успешности функционирования системы многолетней подготовки юных футболистов, ориентируясь на экстенсивный путь его развития, за счет вовлечения в таковой как можно большего числа новичков, терпят крах.

Очевидно, надежды на эффективность системы многолетней подготовки лежат в русле не экстенсивных, но интенсивных путей подготовки спортивного резерва для профессионального футбола. Однако аналогичная указанным ранее попыткам экстенсивными методами оптимизировать тренировочный процесс, ориентация на интенсивный путь его развития за счет повышения уровня специальной физической подготовленности, как показал опыт, оказывается столь же несодержательной и бесперспективной.

Ведь у футболистов высокой квалификации уровень подготовки в этом плане имеет явную тенденцию к выравниванию. Вследствие этого становится очевидной необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности спортивной подготовки за счет изыскания внутренних резервов тренировочного процесса с акцентом на его интенсификацию за счет индивидуализации, учета особенностей конкретных аспектов спортивной одаренности индивида [90, 153, 154, 233, 263].

В теории и методике спортивной тренировки общепринятым является положение о том, что определяющую роль в подготовке юных спортсменов играет собственно обучение. Однако тренировка как внешняя причина действует через внутренние условия, без учета которых ее воздействие будет недостаточно эффективным [324]. К внутренним условиям, оказывающим влияние на тренировочный эффект, относятся индивидуальные особенности спортсмена. Это предполагает необходимость организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов на основе глубокого учета морфологических и психофизиологических особенностей, а также индивидуальных различий в физической, технической, тактической, психологической подготовленности [2, 206, 318, 361, 388, 625].

На практике необходимо использовать методики работы с группами не только одинакового паспортного, но, прежде всего, биологического возраста и лишь с этих позиций подходить к оценке деятельности тренера. Только такой подход может дать реальные позитивные результаты. Иными словами, поскольку темпы биологического созревания ребенка оказывают влияние на многолетнюю динамику спортивного совершенствования, то индивидуальные особенности детей и подростков, сроки и скорость созревания их организма на ранних этапах обучения могут и должны стать факторами управления и контроля за эффективностью тренировочного процесса [144, 155, 207, 234, 286].

Вместе с тем, как свидетельствует практика детско-юношеского спорта, индивидуализация всегда относительна, а дифференцированный подход позволяет учитывать как групповые характеристики и, на этом основании, проводить коррекцию построения и содержания тренировочного процесса спортсменов, обладающих сходными особенностями, так и наиболее важные индивидуальные показатели, связанные с нормированием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, оценкой биологической зрелости, варианта развития, уровня физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов [144, 155, 233].

В спорте, и в частности в футболе, применить дифференцированный подход к построению занятий и осуществить качественную индивидуализацию спортсменов разного возраста и квалификации можно на основе следующих признаков:

- пол, возраст, уровень биологической зрелости и вариант интенсивности развития;
- морфологические и морфофункциональные показатели;
- уровень развития двигательных качеств и склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения;
- уровень функционального состояния организма;
- способности к развитию технического и тактического мастерства;
- психические, в том числе — психофизиологические, качества, психодинамические и нейродинамические свойства нервной системы и личностные свойства спортсмена;
- особенности реакции на соревновательные нагрузки и др. [2, 17, 198, 280, 344, 405, 591].

Объем и интенсивность нагрузки, предлагаемые занимающимся, должны быть дифференцированы с учетом не только их работоспособности, а и темпов восприятия нагрузки и ритма выполнения учебно-тренировочной программы [107, 281, 324, 367].

Вместе с тем общеизвестно, что именно на начальных этапах обучения необходимо закладывать «базу» для последующего роста мастерства юных спортсменов [6, 222, 375, 417, 458, 532, 543].

Отсюда, использование индивидуального подхода в тренировочном процессе на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки позволило бы повысить эффективность тренировочного процесса.

Однако при индивидуализации тренировочного процесса на этапах начальной и предварительной базовой подготовки возникают определенные трудности, так как работа «тренер – спортсмен» не всегда приносит ожидаемый эффект из-за гетерохронности течения восстановительных процессов у юных спортсменов [32, 155, 176, 327, 339].

Тренер должен понимать, что жесткий вариант исполнения двигательных заданий поточным способом достаточно сложен. Поэтому одним из принципов, долженствующим регулировать процесс тренировки или обучения, является тот, что мяч всегда должен присутствовать при выполнении различных игровых заданий, а игра является лучшей формой и средством для обучения. В свете индивидуализации юные футболисты, выполняя игровое задание или участвуя в игре, развивают ведущие, генетически обусловленные для каждого в отдельности игрока, двигательные качества и способности, совершенствуют любимые технические навыки и тактические умения и, что важно, именно в игре, в соревновательной атмосфере полноценно формируется и совершенствуется личность. Главное, каждый ребенок выбирает такой режим двигательной активности, выполняет такой объем работы и с такой интенсивностью, чередуя с паузами отдыха, к которому он предрасположен и который соответствует его манере игры, функ-

циональным и психическим возможностям, тем самым сводя до минимума факторы возникновения состояний переутомления или перенапряжения, а тем более перетренированности [255, 301].

Следующий момент, на данных этапах целесообразно применять дифференцированный подход к построению занятий, который заключается в распределении спортсменов на группы по различным признакам и в применении к этим группам средств и методов подготовки, адекватных типологическим свойствам занимающихся (индивидуализированную форму тренировки перспективных спортсменов) [36, 93, 192]. Его суть заключается в том, что в ДЮСШ необходимо создавать объединенные группы перспективных спортсменов без учета их возраста. Эта межвозрастная группа дополнительно (в рамках учебного расписания) занимается один – два раза в неделю, что соответствует современным представлениям теории спортивной тренировки, а именно: занятия должны быть акцентированы на развитие сильных сторон специальной подготовленности юных футболистов [174, 297, 338, 547, 551, 606].

Этап специализированной базовой подготовки совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период), что неизбежно будет сопровождаться ухудшением восстановительных процессов, ломкой устоявшихся навыков и умений, а также антагонизмом между скоростью роста и развитием сердечно-сосудистой системы [411, 526, 633].

Установлено, что примерно 60–65 % мальчиков 13–15 лет демонстрируют нормальные уровни полового развития, а 35–40 % составляют подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития, что необходимо учитывать при планировании многолетней тренировки для наиболее полной реализации генетической программы роста и развития юных спортсменов [143]. В период ростового скачка длина тела юного спортсмена увеличивается до 8 см в год. Примерно, этот период приходится на паспортный возраст 15 лет [411].

При подготовке юных футболистов в период ростового скачка необходимо учитывать, что игроки, родившиеся во второй половине года, не могут составить конкуренцию старшим, несмотря на то что все они родились в один календарный год [448, 485, 616]. Но как показывает практический опыт, в этот период «поздние» футболисты уходят из спорта в связи с травмами в гораздо большем количестве, чем их «ранние» сверстники [499, 527, 534].

В связи с этим при отборе и подготовке игроков необходимо ориентироваться не только на внешние физические данные спортсмена, но и учитывать дату его рождения.

Выход из данной ситуации заключается в дифференциации юных спортсменов при проведении тренировочного процесса в период ростового скачка [155, 569, 619, 625].

Кроме того, при индивидуализации процесса подготовки футболистов большее значение приобретает учет психофизиологических особенностей, компонентов внимания, а также параметров различных сторон подготовленности, в том числе — энергетических способностей юных спортсменов во взаимосвязи с их игровым амплуа.

Так, холерики без труда воспринимают двигательные задания на переключение внимания, а меланхоликам и флегматикам при этом приходится дольше восстанавливаться. И наоборот, двигательные задания на проявление устойчивости внимания более утомляют холериков, чем сангвиников и меланхоликов. Оперативная кратковременная память активнее проявляется у холериков и сангвиников, а долговременная память характерна для меланхоликов, если речь идет о воспроизведении двигательного умения. На стадии становления двигательного навыка большей вариабельностью восприятия, воспроизведения и творческого исполнения обладают холерики и сангвиники [6, 189, 191, 192].

Относительно узкой специализации, то, несмотря на тенденцию универсализации игроков, которая прослеживается в течение последних десятилетий, процесс многолетнего совершенствования юных футболистов на данном этапе должен быть связан со спецификой игрового амплуа (позиции) [10, 109, 125, 447, 461, 517].

Поэтому при осуществлении дифференцированного подхода необходимо учитывать предрасположенность игроков к выполнению аэробных и анаэробных нагрузок [308, 311, 317, 386, 426, 519, 606].

В частности, футболисты различных игровых амплуа обладают неодинаковыми энергетическими возможностями, например, нападающие и защитники имеют более высокий скоростной и скоростно-силовой потенциал, а игроки средней линии — высокие аэробные возможности [152, 204, 327, 474, 557].

Таким образом, дифференциацию юных футболистов на группы наиболее целесообразно осуществлять, учитывая следующие факторы:

- игровое амплуа;
- индивидуально-психологические особенности;
- предрасположенность к выполнению работы той или иной направленности, а также освоению техники и тактики игры.

Этап подготовки к высшим достижениям приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей [30, 155, 190, 236].

На этом этапе подготовки возникает необходимость перехода от индивидуально-группового метода тренировки к индивидуальному.

В рамках микро- и мезоцикла, индивидуальное построение тренировки необходимо осуществлять с учетом:

- биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма;
- текущего состояния тренированности спортсмена;
- меры индивидуальной величины максимальной нагрузки;
- данных о факторах и модельных характеристиках спортсмена, сильных и слабых сторонах в его подготовленности [230].

На значимость учета в тренировочном процессе этих факторов среди многих других указывают В.П. Губа, П.В. Квашук и В.Г. Никитушкин [90]; К.Ч. Джанузакон [105]; А.В. Петухов [281]; Е.В. Федотова [367], которые занимались проблемой индивидуализации подготовки.

Так, индивидуализацию учебно-тренировочной нагрузки можно проводить в зависимости от активности развития двигательных качеств:

- высокий уровень активности — интенсивность ежегодного темпа развития — более 3 %; планируется 30 % избирательной нагрузки соответствующего профиля;
- средний уровень активности — интенсивность ежегодного темпа развития качества — от 0 до 3 %; рекомендуется планировать до 20 % избирательной нагрузки соответствующего профиля;
- низкий уровень активности — интенсивность темпов развития со знаком «минус»; рекомендуется планировать не более 10 % избирательной нагрузки [40].

Возвращаемся к вопросу, как индивидуализировать тренировочный процесс в рамках общего для группы плана подготовки и групповой формы проведения занятий. Понятно, что в футболе как командном виде спорта без групповых занятий не обойтись никак.

Преодоление указанных выше трудностей лежит на пути изучения индивидуальных различий в подготовке юных футболистов. В понимании индивидуальности следует исходить из характеристик функционального оптимума, служащего основой для достижения запланированных результатов [230].

Отсюда необходимо знать, во-первых, что достижение желаемого результата и повышение спортивного мастерства не дается просто, так как для одних детей нагрузки недостаточны и несвоевременны, а для других — малы или время их применения упущено. Во-вторых, никогда не следует давать характеристику двигательным способностям занимающихся без учета их анатомо-физиологических и биомеханических индивидуальных особенностей.

Только триединый подход — соматический, функциональный и биомеханический — основа правильного создания учебно-тренировочных групп для занятий футболом и индивидуального подхода в выборе средств обучения и тренировки [90, 154, 176, 485].

## КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

В настоящее время, в связи с необходимостью рационального построения многолетней подготовки футболистов как управляемого процесса, актуальным является осуществление систематического контроля за подготовкой спортсменов и их соревновательной деятельностью.

Подготовка футболистов — многолетний целостный процесс, включающий цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов. Основной частью подготовки спортсмена является спортивная тренировка, построенная на основе методов управления.

В соответствии с необходимостью управления различными состояниями футболистов в процессе тренировки выделяют несколько видов управления:

- оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных двигательных заданий и их комплексов, программ тренировочных занятий;
- текущее, обеспечивающее оптимизацию поведения футболистов в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных соревнованиях;
- этапное, направленное на оптимизацию подготовки в крупных структурных образованиях тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах) [81].

Каждый из этапов многолетней подготовки, макроцикл, период и другие в силу поставленных целей и задач обуславливают содержание системы управления.

Например, на этапе предварительной базовой подготовки процесс управления направлен на формирование разносторонней технической подготовленности; достижение определенных характеристик скоростных, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости; становление соответствующих задачам этапа психических качеств и др.

Проблемы в управлении подготовкой футболистов столь многообразны, что для успешного решения многих из них знаний и усилий одного тренера

уже недостаточно. К тому же следует учитывать, что на современном этапе развития футбола достижение высоких спортивных результатов возможно только на базе исключительного здоровья и высокого уровня общей физической подготовленности спортсмена. Для юных футболистов, занимающихся в режимах интенсивной спортивной подготовки, необходима особо эффективная медико-биологическая, педагогическая и психологическая система мониторинга реакций занимающихся на тренирующие нагрузки, а также служба контроля их состояния и системная его коррекция, а также реабилитация в случае необходимости [30].

## **Педагогический контроль**

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения).

Поэтому планирование и контроль рассматриваются как две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике используют различные методы педагогического контроля: педагогические наблюдения, анкетирование, экспертные оценки, объективные оценки с помощью контрольных упражнений и др.

## ***Контроль физической подготовленности***

При организации и проведении тестирования в спортивной школе (клубе) необходимо учитывать личностно-возрастные особенности детей 6–12 лет. Для большинства из них классическое тестирование — это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Поэтому тестирование физической подготовленности, особенно на этапе начальной подготовки, целесообразно проводить не всей командой, а индивидуально (в процессе выполнения группой общего учебного задания) или по индивидуальной договоренности. Не должен ребенок стесняться того, что он не может подтянуться столько же, сколько другие. Особенно это ранит

детей с поздним соматическим созреванием, в результате чего многие дети перестают посещать тренировки.

В нынешних экономических и экологических условиях нецелесообразно проводить тестирование на предмет поступления в секцию. Основное его назначение на этапе начальной подготовки и этапе предварительной базовой подготовки должно сводиться к контролю соответствия запланированных учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, определению, есть ли у ребенка желание тренироваться и «футбольные» задатки.

В спортивной школе должен главенствовать принцип перевода ребенка в старшую возрастную группу на основе комплексной оценки выполнения тренировочной программы за период обучения по показателям, характеризующим, прежде всего, уровень развития технико-тактического (тактико-технического) мастерства с заполнением соответствующих пунктов в личной карточке игрока (Приложение Б). Все остальные показатели выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовленности должны учитываются только в виде информации для размышления, принимая во внимание различия в вариантах развития детей (Приложение И).

В спортивной педагогике для определения того, что такое «норма» и для обнаружения отклонений от нее, используются различные шкалы либо такие способы, как: 1) метод средних и стандартов; 2) метод динамических наблюдений [144].

Правильнее рассматривать норму в динамическом плане, где индивидуальной нормой спортивной подготовленности юного спортсмена служит диапазон возможных положительных или отрицательных изменений показателей конкретного ребенка, обеспечивающие тот или иной уровень его подготовленности. Чем шире диапазон показателей двигательных способностей и психофункциональных систем, тем выше уровень адаптации к физическим нагрузкам, а также индивидуальная норма спортивной подготовленности спортсмена [90].

Отсюда, контроль уровня физической подготовленности юных футболистов следует проводить на основе индивидуальной оценки структуры развития двигательных качеств [17, 90, 144].

В практической деятельности можно воспользоваться следующей методикой интегральной оценки индивидуальных двигательных возможностей юных футболистов, где сопоставление и оценка уровня развития того или иного двигательного качества производится на основе 10-балльной шкалы (Приложение К). С помощью балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранных спортсменами, и в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 6.6).

**Таблица 6.6** — Градация оценок уровня физической подготовленности юных футболистов [17]

Уровень подготовленности	Оценка теста				
	один показатель	два показателя	три показателя	четыре показателя	пять показателей
Очень высокий	10–9	20–18	30–27	40–36	50–45
Высокий	8–7	17–14	26–21	35–28	44–35
Выше среднего	6	13–12	20–18	27–24	34–30
Средний	5	11–10	17–15	23–20	29–25
Ниже среднего	4	9–8	14–12	19–16	24–20
Низкий	3	7–6	11–9	15–12	19–15
Очень низкий	2–0	5–4	9	12	15

Результат отдельного теста, оцениваемый в семь баллов и выше, свидетельствует о наличии сильного (ведущего) звена в структуре физической подготовленности. Оценка в четыре балла и ниже характеризует наличие отстающего качества. При сопоставлении данных тестирований в динамике можно пользоваться критериями, отраженными в таблице 6.7.

Для оценки темпов прироста двигательных способностей можно воспользоваться критериями, отраженными в таблице 6.8.

**Таблица 6.7** — Количественные критерии динамики физической подготовленности юных футболистов [17]

Изменения уровня подготовленности	Количество показателей				
	один показатель	два показателя	три показателя	четыре показателя	пять показателей
Существенно повысился	+3	+9	+12	+15	+18
Повысился	+2	от +8 до +6	от +11 до +8	от +14 до +10	от +17 до +12
Остался без изменений	от +1 до –2	от +5 до –5	±7	±9	±11
Снизился	–2	от –8 до –26	от –11 до –8	от –14 до –10	от –17 до –12
Существенно снизился	–3	–9	–12	–15	–18

Таблица 6.8 — Критерии оценки темпов прироста двигательных способностей [17]

Темпы роста, %	Оценка	Факторы прироста
До 8	Неудовлетворительно	Естественный рост
8–10	Удовлетворительно	Естественный рост + естественный рост двигательной активности
10–15	Хорошо	Естественный рост + целенаправленная подготовка
Свыше 15	Отлично	Эффективное использование естественных сил природы и двигательных заданий

### *Контроль спортивного мастерства*

На различных этапах подготовки следует придерживаться постоянного и неизменного комплекса контрольных двигательных заданий для оценки технико-тактической (тактико-технической) и физической подготовленности юных футболистов. Вместе с тем, учитывая динамику возрастных изменений, происходящих в период полового созревания, допускаются различные подходы к выбору тестов. Данный аспект затрагивает, прежде всего, нервную систему и связанные с ней сенсомоторные и умственные процессы, обуславливающие формирование технико-тактического (тактико-технического) мастерства [493].

Спортивный потенциал футболиста, будь то юный спортсмен или квалифицированный, складывается из оптимального сочетания трех основных сторон подготовленности: тактической, технической и физической. Так, ведет ли футболист мяч или старается завладеть им, все его действия обусловлены этими сторонами, которые в зависимости от игровой ситуации определяют позитивный или негативный результат их выполнения.

Каждую из трех сторон подготовленности можно оценить отдельно или в сочетании с двумя другими. Последнее направлено на выделение общих составляющих, характеризующих футболиста. Тактические умения можно оценить в соревновательной или тренировочной деятельности, используя как качественные (субъективные), так и количественные методы контроля. Технические навыки обычно оцениваются на тренировках, однако можно о них составить мнение и во время матча. Для этого также можно использовать как качественные, так и количественные методы контроля. И наоборот, двигательные способности, в отличие от других, легче всего протестировать как на соревнованиях, так и непосредственно в тренировочном процессе посредством сбора объективных данных (качественный метод).

Если не рассматривать тактические аспекты деятельности футболиста, понимая все, что лежит в основе термина тактика, то технические действия определяются условиями их выполнения, которые составляют модельные характеристики спортсмена, выражающиеся в экономичности и эффективности движений, а также действию законов биомеханики.

Координационные и двигательные способности, а также психологическая составляющая подготовленности в сумме способствуют уверенным и эффективным действиям футболиста в соревнованиях.

Техническое (техничко-тактическое) мастерство можно определить двумя путями:

1. Оценивая технику движения в целом и ее элементов, сопоставляя выполнение с модельным (например, положение ног, туловища).
2. Оценивая эффективность выполнения действия, т. е. выполнена ли задача теста или решена игровая ситуация.

При сравнении, кто из игроков лучше выполняет свои функциональные обязанности, следует ориентироваться на такие критерии:

- решение принято в контексте игровой ситуации;
- движения, перемещения и технические действия выполняются быстро;
- точность выполненного действия согласуется с ее эффективностью.

Таким образом, для оценки технического (техничко-тактического) мастерства юных футболистов 6–12 лет необходимо ориентироваться не только на технику, но и на точность и быстроту выполнения действий во взаимосвязи с мыслительными процессами [493] (Приложение Л).

Последние два аспекта движения часто в практической деятельности игнорируются. Вместе с тем, известно, если ученику необходимо выполнить точно задачу, то он должен контролировать свою скорость. И наоборот, двигательные задания, ограниченные временем выполнения (например, эстафета по обозначенному маршруту), могут привести к ошибкам в точности и контроле действий.

Интересен в этом отношении опыт оценки технического мастерства у футболистов 10–15 лет, принятый молодежной ассоциацией футбола США [613] (Приложение М). На основе суммы набранных баллов тренер может проводить градацию технической подготовленности футболистов по пяти уровням (Приложение Н).

В практике сложилось традиционное отношение к выбору количественных методов контроля технической подготовленности футболистов (Приложение И).

Вместе с тем, при оценке подготовленности необходимо учитывать не столько исходный или текущий уровень мастерства на момент обследования, сколько следить за динамикой освоения технических навыков и тактических умений. Для этого на каждого ребенка можно завести личный

листок, куда заносятся данные с соответствующей суммой очков за выполнение различных видов деятельности в процессе матча (Приложение 0). По разнице в очках можно судить о перспективе игрока, а также дифференцировать процесс обучения.

## **Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность средств, методов и мероприятий, направленных на диагностику состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста, уровня функциональных возможностей организма юного спортсмена с учетом реакции его систем на различные (в том числе экстремальные) тренировочные и соревновательные воздействия.

Медико-биологический контроль осуществляется в различных формах — оперативный контроль, т. е. врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а также его динамику на разных этапах подготовки.

Методика контроля за адаптационными возможностями организма футболистов должна основываться на выявлении следующих параметров:

- показателей гомеостаза, определяющих срочную и долговременную адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и устойчивый уровень адаптации;
- «слабых звеньев» адаптации и лимитирующих факторов;
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью футболистов включает:

1) оценку состояния здоровья футболистов; при этом выделяют следующие группы:

- здоровые и практически здоровые;
- с отклонениями в состоянии здоровья или с заболеваниями, которые хорошо компенсированы, вне обострения и не ограничивают выполнение тренировочной работы в полном объеме;
- с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими выполнение тренировочной работы;
- с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от тренировочных занятий;

2) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы различной мощности.

### *Индивидуализация учебно-тренировочного процесса на основе учета особенностей развития детского организма*

Анализ программно-нормативных документов по детскому футболу отражает по сути среднестатистическую норму оценки спортивной подготовленности футболистов [379, 381, 383], что, даже с учетом возраста, позволяет сделать приблизительную оценку и может служить только известным ориентиром в диагностике состояния ребенка в масштабах своей спортивной школы.

Ориентация на «усредненного» занимающегося при дозировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок неизбежно снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, приводит к возникновению факторов риска для здоровья и хроническим нарушениям опорно-двигательного аппарата у занимающихся [32, 144, 327].

Наряду с этим в последние годы появляется все больше публикаций, посвященных индивидуализации тренировочных занятий на основе использования объективных, метрических методик оценки возрастных особенностей юных спортсменов [16, 90, 176, 198, 269, 388].

Понятие «биологический возраст» возникло в связи с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются по уровню биологической зрелости на четыре – пять лет, обладая большими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники [107].

Часто физическое и умственное созревание ребенка, функциональная дееспособность двигательного аппарата и внутренних органов, общее состояние организма, т. е. все то, что характеризует так называемый биологический возраст, не согласуются с возрастом календарным, опережая его, или наоборот, заметно отставая. Такое несоответствие может еще более усиливаться акселерацией, которая характеризуется следующими основными особенностями: ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела [177, 411].

Следует отметить, что биологический возраст в большей степени, чем паспортный отражает онтогенетическую зрелость ребенка, дает представление о работоспособности, уровне проявления двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки [90, 215].

Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные и биохимические показатели, диагностическая ценность которых изменяется в зависимости от периода созревания организма.

Так, оценка габаритного уровня варьирования (ГУВ) производится по длине и массе тела, которые в достаточной мере характеризуют физическое состояние детей, по изменениям этих величин можно судить об интенсивности ростовых процессов, а также о влиянии тренировочных нагрузок. На основе этих показателей определяют соматический тип (СТ): микросомный (МиС), мезосомный (МеС), макросомный (МаС) [3, 107]. Разделение на соматотипы отражает уровень резервных возможностей систем регуляции организма, что позволяет более дифференцированно подойти к оценке двигательных возможностей юных футболистов, а также судить об эффективности и направленности учебно-тренировочного процесса путем сопоставления нормативных и фактических показателей [388] (Приложение П).

Следует также ориентироваться и на тот факт, что между СТ, типом гемодинамики и типом адаптивных реакций установлена зависимость, которую можно учитывать при спортивном отборе [215, 411].

Анализ количественных и качественных характеристик прироста длины и массы тела у футболистов 8–12 лет показал, что этапы начальной и предварительной базовой подготовки проходят в условиях сравнительно невысокой интенсивности роста и развития организма. Поэтому эти этапы являются наиболее благоприятными для формирования навыков и умений игры в футбол, но только при условии широкого использования разнообразных заданий общефизической и игровой направленности. Этап специализированной базовой подготовки совпадает с периодом существенного прироста показателей длины и массы тела, что неизбежно будет сопровождаться ломкой устоявшихся навыков и умений. В этом случае разносторонняя двигательная база, заложенная на этапах начального обучения, будет способствовать дальнейшей гармоничной адаптации к генетически обусловленным изменениям в организме юных футболистов.

Для оценки биологического возраста в период полового созревания обычно используют учет первичных и вторичных половых признаков по схеме Н. Т. Беляковой и Т. И. Маковой (1978). Известно, что подростки одного и того же паспортного возраста, имеющие различные темпы полового созревания, значительно различаются по уровню морфофункциональных показателей [3, 176]. В связи с этим следует отметить, что характер физического развития и особенности адаптивных реакций внешнего дыхания и кровообращения у них в большей степени связаны с индивидуальными темпами полового созревания, чем с паспортным возрастом.

Определение биологического возраста детей и подростков, а также оценку индивидуальных особенностей развития юных спортсменов можно

производить по «зубной зрелости», которая учитывает порядок, сроки прорезывания и смены зубов и является объективным показателем биологического возраста в период от 5 до 13 лет, но в последующие годы ее информативность теряется [177].

Индикатором физического развития может служить интенсивность роста (вариант развития). Вариант развития (ВР) — это индивидуально-временная характеристика человека, отражающая скорость протекания (или продолжительность) ростовых процессов. В отличие от «биологического возраста», или «биологической зрелости», который свидетельствует о зрелости организма на момент обследования, вариант развития дает возможность прогнозировать протяженность ростовых периодов и возраст окончания роста организма [107].

Существует система оценки (в баллах) биологического возраста спортсменов, разработанная Т. С. Тимаковой [7]. Оценивается ВР по интенсивности роста (ИР).

В том случае, если:

- величина ИР больше должной т. е. развитие проходит с опережением (акселерация), ВР оценивается как укороченный (ВР «А»);
- результаты расчета и должных совпали, т. е. наблюдаем соответствие возрастной группе (норма), ВР оценивается как обычный (ВР «В»);
- ИР ниже должной, т. е. развитие проходит с отставанием (ретардация, ВР оценивается как растянутый (ВР «С»).

Каждый ребенок проходит одни и те же стадии развития, однако в сроках и темпах биологического созревания наблюдаются большие индивидуальные различия. Опыт работы по отбору детей в ДЮСШ по футболу подтверждает, что на этапе начальной подготовки в поле зрения тренера попадают, прежде всего, дети с ускоренными темпами развития, которые превосходят своих сверстников с нормальным и замедленным типом биологического созревания. Однако к началу этапа подготовки к высшим достижениям за счет большего суммарного прироста ретарданты уже превосходят других спортсменов по всем основным показателям подготовленности. В частности, для спортсменов с замедленным типом биологического созревания характерна тенденция к дальнейшему росту результатов и после 15–16 лет, в то время как у акселератов и медиантов этого возраста наступает определенная стабилизация [367].

Необходимо обратить внимание на тот момент, что ускоренное развитие в современных условиях спортивной тренировки является в некотором смысле лимитирующим фактором [215].

Практика показывает, что дети с разными вариантами развития отличаются в темпах освоения техники выполнения спортивного движения. Это особенно важно в футболе. У детей ВР «А» — время освоения техники ко-

роткое по сравнению с ВР «С» [388]. Вполне понятно, почему отстающие в развитии дети потом обгоняют лидеров — они медленнее созревают, но прочнее и лучше усваивают движения, доводя их до полного автоматизма.

Установлено, что у лиц ВР «А», независимо от габаритных характеристик, общий ростовой период охватывает 15–16 лет, у лиц ВР «В» — 18–19 лет, а у лиц ВР «С» — 19–22 года. Наиболее продолжителен детский (пуэрильный) период, который охватывает 50–55 % периода общего роста. У лиц ВР «С», по сравнению с лицами ВР «А», он в абсолютных цифрах на 2,5–3,5 года продолжительней [90].

Усредненная годовая прибавка роста тела без учета фаз роста составляет у детей ВР «А» — 5,5 см, ВР «В» — 4,52 см и ВР «С» — 4,45 см. При этом различны и скорости наступления так называемой морфологической зрелости — т. е. не только роста, но и других систем организма — например мышечной и жизнеобеспечения. Дети ВР «А» достигают 75 % уровня морфологической зрелости к 8,5 годам, а дети ВР «С» — к 12–12,5 годам. Опережение детьми ВР «А» детей ВР «С» к 12 годам составляет 2,5–3 года, а по росту эти показатели достигают 15–20 см [176].

Становится понятным, почему в 12–13 лет в футбольных командах выступают игроки, значительно опережающие по своему развитию остальных. У тренера появляется соблазн ориентировать величину физических нагрузок именно на этих ребят, которых он считает, и считает обоснованно, наиболее перспективными в данный момент. Помимо этого, учитывая, что регулярные чемпионаты по футболу проводятся с девяти лет, над тренером начинает довлеть результат выступления команды, что сказывается на интенсификации тренировочного процесса. В таких условиях обучения возникает опасность переутомления, перенапряжения или перетренированности детей ВР «В» и прежде всего детей ВР «С». Особенно это актуально в период полового созревания, когда различия между подростками особенно заметны.

Следующий момент, дети одного габаритного типа — микро-, мезо- и других типов, но различных ВР «А», «В», «С» не могут объединяться в одну группу для занятий спортом, так как им необходимы различные физические нагрузки [90].

Для группы юных футболистов, сформированных по варианту развития без учета их габаритного варьирования, можно планировать одинаковые тренировочные режимы. На начальных этапах подготовки такой вариант тренировки предпочтителен, но в дальнейшем нуждается в коррекции. При спортивной ориентации группы целесообразно создавать, опираясь на два критерия — габаритный и временной. Иными словами, создавать группы, однородные по длине, массе тела и варианту развития (Приложение П).

Необходимо отметить и такой момент, что дифференцирование юных футболистов по соматическим типам приводит к формированию более однородных групп, чем при делении по вариантам биологического развития. Это не противоречит утверждению, что для детей, находящихся в ювенильной и препубертатной фазах развития, наиболее целесообразным является ориентация на соматический тип при организации учебно-тренировочного процесса, а для детей в пубертатной фазе развития необходимо ориентироваться на вариант биологического развития [107].

Следующим моментом оценки индивидуальных возможностей детского организма может служить их уровень физической подготовленности. Существующая практика тестирования двигательных способностей, помимо того что ориентируется на усредненные данные, характеризующие зрелость отдельных морфологических структур, определяющих это качество, так и проводится без учета особенностей строения тела и биологического возраста юных футболистов, что значительно снижает информативность приводимых данных, а следовательно, их прогностическую значимость.

Вместе с тем известно, что для достижения наивысших результатов в современном спорте и сохранения при этом состояния здоровья более значимую роль играют не абсолютные возможности той или иной системы, а координированность систем и функций, способность систем организма сохранять гармоничность деятельности в экстремальных условиях [32, 367].

Исходя из этого, необходимо проводить комплексную оценку двигательных качеств, при учете СТ ребенка. Полученные результаты суммируются в оценочные таблицы возрастнo-соматодинамических норм [388], по которым можно установить, например, что ребенок по одним тестам соответствует шестилетнему возрасту определенного СТ, а по-другому — к 7,5-летнему.

Учет показателей моторики создает возможность оценить индивидуально-возрастные двигательные способности ребенка, прогнозировать и моделировать результат двигательного умения, устанавливать параметры движений, позволяющие достигать необходимого модельного уровня.

Рассматривая структурные особенности функциональной подготовленности детей, последовательность изменений под влиянием целенаправленных физических нагрузок, необходимо отметить, что живой организм — это сложная система, противодействующая внешней среде и изменяющаяся под ее влиянием путем активизации адаптационных механизмов.

Такое понимание организма существовало в работах представителей «классического» механицизма в физиологии. Затем это мнение существенно трансформировалось, благодаря работам Н. А. Бернштейна (1966), П. К. Анохина (1973, 1975, 1980) и других исследователей.

Известно, что организм к одной и той же конечной двигательной цели может прийти разными путями, используя набор одних и тех же ответных реакций. Тренера в основном интересуют двигательные возможности ребенка, а значит, строение его двигательного аппарата и системы регуляции движений. Оценка состояния этих систем должна проводиться с помощью тестовых заданий, не требующих специального двигательного навыка и умения. В противном случае будут оцениваться не двигательные качества ребенка, а двигательные качества плюс приобретенный навык в выполнении этого двигательного действия и индивидуальные умения, что в большинстве случаев недопустимо [90, 327].

С возрастом изменяется двигательная активность ребенка, и следовательно, идет активная перестройка в его организме. И не надо ставить вопрос: что первично — функция или морфология? Это две стороны единого процесса онтогенетического развития ребенка. В частности, морфологические признаки, интегральным представителем которых принята длина тела, являются лишь указателем потенциальной пригодности спортсмена. Текущая результативность во многом и в основном определяется уровнем подготовленности [3, 90]. Отсюда, тренировочный процесс вносит существенные поправки в результат двигательной активности, активизируя процессы регенерации, но в пределах строго индивидуальной ответной нормы реакции, так как у каждого ребенка свой потолок, своя норма, своя скорость протекания одних и тех же процессов. Скорость разная, но последовательность их строго запрограммирована и не изменяется под влиянием ни внешних, ни внутренних факторов [339, 411].

У одних детей одни и те же процессы (этапы развития) протекают быстрее, у других — медленнее; одни быстрее восстанавливаются после физических или эмоциональных нагрузок, другие — медленнее; для одних спортсменов приемлемы двухразовые (иногда трехразовые) тренировки, для других — это путь к недовосстановлению, перетренированности и т. д. [32, 144, 367].

## **Психологический контроль**

Важную роль в выборе спортивной специализации и формировании индивидуального стиля деятельности играют психологические особенности юного спортсмена: черты характера, предрасполагающие к достижению высоких результатов в определенном виде спорта, и тип темперамента, главными свойствами которого являются тревожность, эмоциональная возбудимость, экстра / интровертированность, определяющие динамику поведения человека и являющиеся консервативным качеством [36, 136, 175, 179].

Тренеру необходимо учитывать, что:

- для эффективного выступления в соревнованиях необходим оптимальный уровень тревожности;
- эмоциональная стабильность обеспечивает способность к высокой психической работоспособности при воздействии стрессовых факторов, и спортсмены с высокой эмоциональной стабильностью отличаются выдержкой и эмоциональной зрелостью. Наоборот, спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются непостоянством интересов, неуравновешенностью, легкостью дезорганизации поведения;
- экстра / интровертированность характеризует особенности индивидуальности в отношении освоения двигательных навыков и перенесения нагрузок: экстраверты быстрее приобретают двигательные навыки, меньше подвержены соревновательному стрессу, а интроверты лучше переносят монотонные, повторяющиеся нагрузки, более дисциплинированы. Так, высокая экстравертированность отмечается у спортсменов, специализирующихся в футболе [73, 215].

Иными словами, основные свойства темперамента являются одними из факторов для прогноза переносимости психических нагрузок и успешности спортивной деятельности.

Особый интерес для практики тренерской работы представляют данные о психических качествах спортсменов, поскольку недостатки в любой из психических сфер могут быть компенсированы за счет других. Так, в определенной степени такие качества, как быстрота двигательных реакций, устойчивость внимания, чувство времени и дистанции могут стать основой для компенсации недостатков тактического мышления [314].

В зависимости от степени чувствительности к тренировочным воздействиям психические качества подразделяются на:

- сенситивные качества, которые характеризуются высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам (например, чувство времени, показатели которого значительно изменяются как под влиянием отдельного тренировочного занятия, так и в процессе изменения тренированности в течение спортивного сезона);
- элективные качества отличаются избирательным изменением под воздействием нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности (так, у футболистов быстрота простой двигательной реакции практически не изменяется в процессе тренировочного занятия, но чувствительна к воздействию напряжения предсоревновательных ситуаций);
- индифферентные качества не изменяют своих основных параметров во время тренировочного процесса и определяются только индивидуальными особенностями (в частности, способностью выполнять сложные разнонаправленные движения на определенные сигналы).

Понятно, что на этапах начального обучения необходимо ориентироваться на качества, индифферентные к воздействию временных состояний, а на этапе подготовки к высшим достижениям необходимо оценивать дополнительно сенситивные и элективные качества. Это связано с тем, что именно эти качества отражают степень тренированности спортсмена в конкретный промежуток времени.

Для контроля за психическим состоянием футболистов можно использовать определенные тесты оценки спортивно-значимых свойств психики индивида или группы, которые позволяют определить как стабильные особенности личности, так и психические состояния, демонстрирующие характер приспособительных реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований.

Одним из таких тестов является теппинг-тест для измерения индивидуальных особенностей и определения типа нервной системы спортсменов [136]. В ходе обследования испытуемому предоставляется стандартный лист бумаги (203 × 283), разделенный на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольников и карандаш. По сигналу спортсмен начинает проставлять точки в каждом квадрате бланка. Переход из одного квадрата в другой осуществляется по сигналу с интервалом в пять секунд, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. По истечении пяти секунд работы в шестом квадрате следует команда: «Стоп». Все действия выполняются в максимальном темпе.

Обработка результатов включает следующие процедуры:

1. Подсчет количества точек в каждом квадрате.
2. Расчет графика работоспособности, для чего на оси абсцисс отмечаются пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат — количество точек в каждом квадрате.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- *выпуклый тип*: темп нарастает до максимального в первые 10–15 секунд работы; в последующем, к 25-ой — 30-ой секунде, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые пять секунд работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
- *ровный тип*: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует среднюю силу нервной системы у испытуемого;
- *нисходящий тип*: максимальный темп снижается уже со второго пятисекундного отрезка и сохраняется в течение всей последующей ра-

боты. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

- *промежуточный тип*: темп работы снижается после первых 10–15 секунд. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;
- *вогнутый тип*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Установлено, что представители слабого типа легче переносят длительную монотонную, средней интенсивности нагрузку. Однако в условиях соревновательного стресса истощаются быстрее.

Спортсмены с сильным типом нервной системы устойчивы и надежны в условиях соревновательного стресса. Проблемы возникают у них чаще в тренировочной работе, так как они быстро пресыщаются однообразием и монотонностью и начинают испытывать потребность в сильных раздражителях.

Для осуществления психомоторного контроля и определения предсоревновательного состояния спортсмена используют дозированный теппинг-тест [148]. Методика его проведения аналогична проведению предыдущего теста, с определенными отличиями. Так, спортсмен проставляет точки в два квадрата (5 × 5 см), расположенных в ряд. В первом квадрате в течение пяти секунд он в максимальном темпе наносит точки, а во втором квадрате проставляет их с частотой на 50 % ниже максимального темпа.

Отклонение результатов от оптимума свидетельствует о плохой переносимости нагрузки, недостаточном восстановлении.

## **Контроль и самоконтроль в процессе спортивной деятельности**

Ребенок, тренируясь, находится в системе детско-юношеского и резервного футбола, системе, которая должна обладать обратной связью: нагрузка — воздействие — состояние — результат — повторная нагрузка. Если подвергается качественному анализу каждый компонент деятельности, происходит понимание особенностей достижения или недостижения определенного результата [34].

В ходе занятий футболом тренер-педагог обучает ребенка слушать самого себя, находить способы считывания более объективной информации, проявляющейся в чувствах, ощущениях, состояниях. Найти меру доступной и вместе с тем развивающей деятельности без помощи ребенка тренеру не под силу.

Некоторые способы получения информации о юном спортсмене [175]:

1) непосредственный:

- прямой (когда ребенок сам предоставляет информацию о себе рассказом, беседой, презентацией, проведением функциональных, психологических проб, тестирования и др.);
- косвенный (педагог получает информацию посредством просмотра дневниковых записей, рисунков, видеоматериалов, предложенных ребенком, и др.);

2) опосредованный (когда о ребенке рассказывают тренеры, родители, близкие люди, сверстники, предоставляются протоколы соревнований, тестирования и др.).

Каждый ребенок стремится к пониманию значимости собственной деятельности. Мир юного футболиста многообразен, требования окружения разноплановы, условия деятельности постоянно изменяются. Как гармонизировать отношения между внешними требованиями, в том числе учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью и внутренним состоянием? Чем пожертвовать: собой (чтобы быть удобным всем) или окружающими (чтобы проявить себя как личность)? Как найти золотую середину? Как создать такое образовательное пространство, в котором ребенок мог бы максимально помочь себе самому?

Важнейшим качеством, жизненно необходимым ребенку, является способность к самочувствованию. Как научить детей чувствовать? Прежде всего, не отбивать чувств, данных самой природой с детства.

Успешность обучения и тренировки определяется наличием или отсутствием диалога: внешнего и внутреннего [215].

*Внешний диалог* — это передача и прием информации в системе конструктивных целесообразных отношений «тренер — ребенок — родитель» посредством беседы, указания, рассказа, совместного обсуждения, проводки по движению, замечаний, жестов, фрагментов движений; организуется визуальным, аудиальным, кинестетическим каналами восприятия.

*Внутренний диалог* — это разговор с самим собой, способ самого ребенка находить ответы на поставленные вопросы средствами аналитической деятельности (воспоминания, сопоставления, учет значимых факторов, определение причинно-следственных связей, осознание чувств, возникающих в процессе выполнения двигательной задачи) организуется кинестетическим и дигитальным каналами восприятия.

«Тайна коллективной души ребячьего общества» чрезвычайно важна для тренера. О чем думают, чем живут, как мечтают, что оберегают? Переживания ребенка открывают путь к познанию истинных ценностей растущей личности. Внимательный тренер всегда учитывает состояние души

ребенка, его переживания. Только через чувства (ритма, темпа, динамического равновесия и др.) тренер может научить осмыслению деятельности, созданию яркого целостного образа деятельности для закрепления связей в памяти: двигательной, чувственной, эмоциональной.

Обучая ребенка, мы контролируем течение различных процессов [86]:

- в образовательном процессе осуществляется контроль знаний, уровня понимания сущности деятельности;
- в воспитательном процессе осуществляется контроль проявления значимых личностных качеств: ответственности, трудолюбия, настойчивости, самообладания, внимания, оперативного мышления и др.

И если образовательный процесс не предъявляет к юному футболисту жестких требований (срочного и адекватного проявления данных качеств), то воспитательный процесс ориентирован на воспроизведение данных способностей в требуемых условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренер-педагог отслеживает поведение ребенка, его реакции, способы выхода из различных неординарных ситуаций (социальную адекватность поступков, качество, количество).

Организация педагогического контроля тренировочного процесса предполагает:

- 1) оценку соответствия нагрузки возможностям и способностям юных спортсменов и каждого конкретного ребенка (Приложение Р);
- 2) оценку предпосылок к организации качественного обучения двигательным действиям юных спортсменов (Приложение С);
- 3) оценку предпосылок к организации качественного практико-ориентированного образования юных спортсменов (Приложение Т);
- 4) оценку предпосылок к качественной организации воспитательного процесса юных спортсменов (Приложение У) [175].

Организация самоконтроля за качеством тренировочного процесса предполагает получение информации тренером по вопросам, представленным в таблице 6.9.

Тренер не должен тестировать все, он должен знать о характере развития данных параметров поведения и деятельности личности ребенка и родителей, поскольку они влияют на результат успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Причины всех конфликтных ситуаций в команде лежат внутри указанных факторов.

Кроме перечисленных способов, контроль тренировочного процесса футболисты могут осуществлять самостоятельно. Для этого пользуются 10-балльной шкалой оценки (по: Б. Ф. Кретти, 1978). Спортсмену предлагается оценить на этой шкале факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. При первоначальном опросе требуется оставлять место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы (табл. 6.10).

Таблица 6.9 — Направление организации самоконтроля юного спортсмена [175]

№ п/п	Направление самоконтроля
1	Каково ваше эмоциональное состояние перед тренировкой?
2	Каково ваше физическое состояние перед тренировкой?
3	Есть ли желание идти на тренировку?
4	Ждете ли встречи с тренером?
5	Ждете ли встречи с партнерами по команде?
6	Как относитесь к родителям ваших партнеров по команде?
7	Как себя ощущаете: успешным спортсменом; как все: с победами и поражениями; неудачником?
8	Каковы ощущения в процессе выполнения различных двигательных заданий (мышечных, эмоциональных, образных)?
9	Как долго можете контролировать себя?
10	Можете ли исправлять свои ошибки?
11	Каково ваше физическое состояние после тренировки?
12	Каково ваше эмоциональное состояние после тренировки?
13	От какой нагрузки возникает утомление?
14	Какими средствами лучше восстанавливаетесь?
15	О чем переживаете?
16	Чего боитесь?
17	Как относитесь к соревнованиям?
18	Какими средствами можете себя мобилизовать?
19	Какие способы взаимодействия с тренером, мобилизации для вас комфортны?
20	Какой противник вам нравится? Почему?
21	Какого противника опасаетесь? Почему?
22	Как переживаете победу?
23	Как переживаете поражение?
24	Бывают ли у вас обиды?
25	Соответствует ли ваш уровень подготовленности ожидаемым результатам?
26	Каковы ваши планы на сегодня, ближайший месяц, год, 5 лет?
27	Чего не хватает для достижения ваших планов?
28	Что бы вы хотели увидеть, услышать, узнать?
29	С кем из ведущих футболистов (спортсменов) или известных людей хотите встретиться?
30	Что бы хотели изменить в тренировках, отношениях между партнерами, тренером и юными спортсменами, тренером и родителями?
31	Умеете ли анализировать ход соревновательной деятельности, находить ошибки свои и партнеров?
32	Можете ли предложить свою тактику ведения соревнования?
33	Как оцениваете поведение родителей на тренировках?
34	Как оцениваете поведение родителей на соревнованиях?
35	Хватает ли вам любви и поддержки, ожидаемой от родителей?
36	Хватает ли вам любви и поддержки, ожидаемой от тренера?

**Таблица 6.10 — Шкала оценки эффективности тренировки (по Б. Ф. Кретти, 1978)**

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
1. Соревнование с товарищем по команде	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
2. Частые указания по технике выполнения элементов	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
3. Возможность активно тренироваться	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
4. Информация о характере интенсивности предлагаемой тренировки	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
5. Соревнование с самим собой (учитываются результаты соревнований и тренировок)	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
6. Киносъемка и другие наглядные пособия	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
7. Установка тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
8. Поддержка и похвала товарищей	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
9. Поддержка родителей	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10
10. Личная поддержка и внимание тренера	1, 2, 3	4, 5, 6, 7	8, 9, 10

Перед анализом средних показателей тренер может подсказать, как спортсмену оценить каждый из вопросов. Сопоставив оценки с ответами спортсменов, получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды. Такой метод позволяет найти пути повышения эффективности тренировки. В частности, спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимают активное участие в планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов к более внимательному анализу содержания тренировок, к попытке понять смысл предлагаемых режимов и способствовать более активной работе в ситуациях, позволяющих проявить самостоятельность.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРА И УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ**

Тренировать и обучать юных футболистов — непростая задача. Необходимо, чтобы тренер был в состоянии использовать весь свой организационный, технический, тактический, воспитательный, психологический и коммуникативный потенциал.

Его компетентность касается всех сфер преподавания в детско-юношеском возрасте и подразумевает наличие достаточных знаний для решения проблем, связанных с динамикой становления спортивного мастерства юных футболистов. Он также должен знать и учитывать процессы, регулирующие физическое созревание, благоприятные сенситивные периоды возрастного развития, являющиеся основой обучения, в особенности, развития координационных способностей, которые определяют формирование технических навыков. Для детского тренера, обладающего такими качествами, процесс обучения будет сводиться к достижению позитивного результата, предостережению от возможных ошибок, чтобы не навредить растущему организму ребенка.

Поэтому профессиональная компетентность тренера должна быть многосторонней и значимой как в образовательном, так и в культурном плане, когда уровень преподавания и изложения учебного материала соотносится с возможностями и желаниями детей различного возраста [267].

Тренерская работа — это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие. Одна из наиболее общих и распространенных проблем состоит в том, что тренеры, работающие с юными футболистами, пытаются во многом подражать работе своих коллег, тренирующих спортсменов высокой квалификации. На самом деле лучший тренер не тот, кто слепо копирует именитых наставников, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своих воспитанников. Тот, кто тренирует юных спортсменов, не должен забывать, что профессия тренера — это огромная ответственность. Тренер-педагог имеет много возможностей для воспитания спортсмена как личности. От поступков и решений тренера во многом зависит мировоззрение и судьба юного дарования.

Очевидно и то, что педагогические подходы в работе с детьми должны постоянно меняться в соответствии с тенденциями развития футбола и с учетом передового опыта методического обеспечения учебно-тренировочного процесса [261].

В обучении тренер должен учитывать следующие моменты:

- поддерживать высокий уровень мотивации на основе постоянного обогащения своего методического, педагогического и психологического потенциала;
- критически подходить к собственным возможностям;
- развивать личную философию деятельности, проявлять творчество, находить оригинальные и созидательные решения;
- быть «гибким» и уметь приспосабливаться к условиям, в которых он работает.

Тот, кто решил посвятить себя работе с ребятами, должен быть сильно увлечен детским футболом, так как ему часто приходится работать в довольно трудных условиях, таких, как, например: управление многочисленной и

неоднородной группой, низкое качество мест проведения, нехватка материальной базы и снаряжения и т. д. Мотивация является той психологической величиной, которая позволяет преодолевать трудности и разочарования, и, наблюдая за ребятами и полученными результатами, она может, и должна, повышаться и вызывать энтузиазм [267].

Тот, кто тренирует детей, действительно занимается деликатным делом, потому что своим «образовательным действием» непосредственно оказывает влияние на их психическое развитие и становление как личности [73, 215].

Тот, кто выбирает профессию детского тренера, должен, прежде всего, иметь призвание, во-вторых, обладать определенными качествами и способностями, одни из которых со временем улучшаются, другие же только-только приобретены (табл. 6.11).

Главное для тренера это освободиться от методов, подходов и стереотипов тренировки взрослых, которые могут не позволить развитию творческих способностей как отдельного индивидуума, так и группы в целом.

Поэтому деятельность тренера должна быть простой и доступной и основываться на реальных требованиях и желаниях ребят, которые изменяются по мере взросления и появления новых потребностей (табл. 6.12).

За последние годы многое изменилось в тренерской профессии. Спортсмены стали менее открытыми, несговорчивыми, настроенными бороться за то, что, как они считают, заслужили. Вместе с тем дети всегда хотят, чтобы их выслушали, чтобы с ними обращались уважительно, а главное, чтобы в них видели личность. Поэтому юных спортсменов влечет к тем тренерам, которые могут относиться к ним с уважением, заботой, вниманием и состраданием, как к личностям, не только на футбольном поле, но и за его пределами.

**Таблица 6.11 — Основные требования к качествам тренера [493]**

Личностные качества, которые могут быть улучшены	Качества, которые можно получить
• Любовь к детям	• Демонстрация технических и тактических действий
• Любовь к футболу	• Организация процесса обучения, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности
• Уравновешенность	• Умение общаться
• Коммуникабельность	• Педагогические знания
• Самоуважение и целеустремленность	• Профессиональные знания: детская физиология и психология; гигиена; техническая, тактическая и физическая подготовка и др.
• Жизнерадостность, оптимизм	• Знание программно-нормативных документов и организационно-методических аспектов деятельности футбольной школы и ФФУ

Таблица 6.12 — Краткие характеристики идеального тренера по футболу [593]

Возраст ребенка	Тренер	
	должен быть	должен уметь
6–8 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симпатичным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Желать добра</li> <li>• Развлекаться</li> <li>• Позволять играть</li> <li>• Помогать в трудностях</li> <li>• Подбадривать</li> <li>• Верить в способности своих ребят</li> <li>• Делать подсказки</li> </ul>
8–10 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симпатичным</li> <li>• Другом</li> <li>• Молодым</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать</li> <li>• Помогать в трудностях</li> <li>• Исправлять ошибки</li> <li>• Становиться лучше</li> <li>• Желать добра</li> <li>• Подбадривать</li> <li>• Верить в способности своих ребят</li> <li>• Делать подсказки</li> <li>• Мягко ругать</li> </ul>
10–12 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симпатичным</li> <li>• Понимающим</li> <li>• Чутким</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовить футболистов</li> <li>• Уметь сурово отчитывать и хвалить в зависимости от ситуации</li> <li>• Передавать решимость</li> <li>• Не оказывать предпочтений</li> <li>• Преподавать технику</li> <li>• Нести энтузиазм и уверенность в себе</li> </ul>

Тренер по футболу, как и в командных (игровых) видах спорта в целом, по сравнению с индивидуальными видами спорта, сталкивается с определенными проблемами, касающимися взаимодействия не только с отдельным спортсменом, но и с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности, такие, как:

- организационные, когда потенциал отдельного игрока необходимо интегрировать в командные действия: следовательно, необходимо гибко использовать групповую форму обучения и индивидуально-дифференцированный подход с тем, чтобы охватить наибольшее количество воспитанников, которые действуют и выполняют задания все вместе, но с учетом индивидуальных возможностей и предрасположенностей;
- психологические, обусловленные различными личностными качествами каждого ребенка, которые, тем не менее, должны успешно взаимодействовать. Тренер должен уметь определить такие характеристики, тонко чувствовать изменения в настроении ребенка с тем, чтобы процесс обучения соответствовал надеждам и желаниям каждого участника.

Цель тренера заключается в координации деятельности группы по решению общих задач и максимальной реализации индивидуальных возможностей у каждого подопечного [93].

В своих действиях тренер должен быть способен [215]:

- определить проблемы и найти пути их решения;
- мотивировать каждого игрока команды на протяжении длительного процесса обучения;
- оказывать психологическую поддержку при возникновении затруднений как отдельному спортсмену, так и всему коллективу.

Поэтому так важно с первого знакомства установить доверительные отношения со всеми воспитанниками, которые со временем должны подкрепляться и укреплаться.

Относительно самых юных футболистов, необходимо, чтобы они как можно быстрее оказались в естественной для них среде, организуя с этой целью интересные и развлекательные двигательные задания игрового характера, с активным использованием игр. С ребятами старшего возраста, так как они легко идут на диалог, тренер должен достичь полного понимания и готовности к достижению общей цели.

Тренер должен стремиться, чтобы его подопечные вели себя следующим образом:

- выражали свою позицию во множественном числе, т. е. отождествляя себя с коллективом;
- проявляли энтузиазм (являясь членом команды) к друзьям, родителям и тренерам;
- говорили о любых проблемах с тренером и партнерами по команде;
- самостоятельно и, если возможно, совместно, активно искали решение данной проблемы;
- понимали и дорожили клубной философией: «побеждаем и проигрываем вместе»;
- адекватно относились и воспринимали то, что учатся на ошибках.

Для реализации этих положений тренер может использовать различные педагогические приемы:

- Всегда говорить во множественном числе: «Мы проиграли», «Мы должны достичь...», «Мы должны улучшить».
- Определять команде цели для достижения в тренировке и матче в определенный момент.
- Установить простые и понятные правила поведения: эти правила должны соответствовать возрасту подопечных и клубной философии, дополняться образовательными и воспитательными составляющими (школа и семья). А именно: проявлять интерес к успеваемости подопечных, тем самым формируя всесторонне развитую личность. Мнение, что для ре-

бенка существует только футбол, все остальное — лишь отвлекающее его от спорта, неприемлемо.

- Не обозначать недостатки, а подчеркивать положительные действия: «Молодец, это хорошее решение», «Хороший удар», «Хорошо, ты сделал то, что я хотел». Использование положительной мотивации служит стимулом и вызывает у ребят желание максимально реализовать свои возможности и совершенствовать спортивные мастерства. Подчеркивая недостатки, создаем отрицательную установку, это путь от импровизации к игре по «шаблону», боязни допустить ошибку.
- Не применять часто методы принуждения, порицания и даже наказания. Мера наказания всегда должна соответствовать степени вины учащихся. Существует следующая «система наказаний»:
  - нельзя наказывать детей физической нагрузкой;
  - нужно наказывать, лишая удовольствия;
  - наказания в виде отжиманий, прыжков и чего-то еще дети воспринимают как игру, не задумываясь над сутью наказания и не делая никаких выводов;
  - отстранив же ребенка на какое-то время от тренировки и лишив его самого дорогого удовольствия в данном возрастном периоде, мы заставляем ребенка задуматься над той ошибкой, которую он допустил и больше ее не совершать.
- Поощрять альтруистические действия: одобрять хорошую передачу мяча, защиту, движение для создания пространства, помехи и др. Тот, кто жертвует собой, получает моральное удовлетворение и поддержку от партнеров и тренера.
- Препятствовать проявлению эгоистического поведения: в такой игре, как футбол, существует один мяч на 22 игрока, поэтому каждый участник матча должен получать моральное удовлетворение от владения мячом.
- Стимулировать активность у ребят: в принятии решений, как и в обсуждении, предоставлять возможность всем выразить свое мнение и предложить собственные идеи.
- Поощрять совместный досуг: очень полезно инициировать проведение различных мероприятий для отдыха и развлечений, что позволяет ребятам лучше узнать друг друга в непринужденной атмосфере, и тем самым способствуя сплочению команды.
- Ровные отношения со всеми. К каждому ученику должен быть индивидуальный подход, и в то же время вся группа не должна чувствовать, что есть любимчики и нелюбимчики. Нет понятия «добрый тренер или злой». Скорее подойдет «строгий и справедливый». Ученик должен видеть в тренере воспитателя и помощника. И участвовать в процессе

воспитанник и тренер должны оба, понимая, что проблема общая. Если тренер говорит спортсмену: «я тебе все объяснил, дальше твои проблемы» — это тупиковая позиция. Иногда даже стоит сделать вид, что и тренер сам не очень понимает, что происходит, тогда ученик начинает чувствовать большую ответственность и самостоятельность. Таким образом, можно достигнуть духовного единения, как с отдельным спортсменом, так и с группой учеников.

- Создавать положительную обратную связь, что стимулирует ребенка к усердию. Этот важный педагогический аспект должен присутствовать на всех этапах обучения, особенно в работе с начинающими футболистами, которым нравится повторять и повторять технические элементы, даже если они еще недостаточно владеют ими. В эти моменты, если поощрять только правильно выполненные приемы, возможно, что дети ограничатся ими, где они чувствуют себя уверенно, что значительно сократит их усердие в достижении конечного результата в других действиях, которые изначально кажутся очень сложными.
- Направлять ребят в оценке моральных ценностей как в спорте, так и в жизни. Это должно быть основополагающей целью всей деятельности тренера с молодежью. В юноше, который ведет себя на поле, согласуясь с действиями партнеров, с большой вероятностью будут отражаться этико-социальные отношения, которые будут присущи его поведению и вне футбола [492, 493, 589, 590, 597, 626, 627].

Таким образом, тренер всегда должен осознавать свою роль в деле воспитания нравственных и этических норм поведения юных футболистов, понимать свои функции в целенаправленном воздействии на духовное развитие личности, использовать приемы педагогического воздействия, направленные на развитие самостоятельности и инициативы, не превращая начинающих спортсменов в добросовестных, но пассивных исполнителей воли тренера. Групповой метод воспитательного воздействия не должен быть преобладающим. Тренеру следует изучать устойчивые черты личности ребенка, его интеллект и психическую надежность, быть осведомленным об отношениях спортсмена с родителями, друзьями, учителями, взрослыми.

Как хороший игрок знает, как ему действовать в любой игровой ситуации, так и хороший тренер заранее учитывает, как ему поступать в процессе обучения, тренировки и соревнований, чтобы принятое решение соответствовало реальному потенциалу и состоянию подопечных. Отсюда, тренер имеет возможность качественно и эффективно управлять многолетней подготовкой юных футболистов.

Оценить профессиональное мастерство детского тренера, его личностные качества, профессиональные умения и навыки можно, опираясь на данные анализа учебно-тренировочного занятия, приведенные в таблице 6.13.

Таблица 6.13 — Оценка эффективности деятельности тренера [235]

Содержание	
Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера	Общая эрудиция
	Профессиональные знания
	Уровень педагогического и методического мастерства
	Культура речи, дикция, интенсивность, эмоциональность
	Степень тактичности и стиль взаимоотношений с обучающимися
	Внешний вид, мимика, жесты, культура поведения
Оценка основных характеристик обучающихся	Степень заинтересованности и активности
	Уровень общей и специальной подготовленности
	Морфофункциональная одаренность
	Дисциплинированность, организованность
Оценка деятельности тренера	Адекватность, рациональность и реальная доступность физической нагрузки (содержание, объем, интенсивность)
	Привлекательность содержания используемых двигательных заданий
	Целесообразность сочетания групповой и индивидуальной работы занимающихся
Оценка организации учебно-тренировочных занятий и способов деятельности	Рациональность и эффективность использования времени занятия, его темпа, а также оптимальность чередования различных видов двигательной деятельности
	Педагогически оправданный подбор методов обучения (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный)
	Использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера
	Уровень обратной связи со всеми занимающимися
	Формы контроля работы занимающихся, эффективности
	Степень соблюдения правил техники безопасности тренером и занимающимися
Оценка эффективности и результатов проведенного занятия	Степень адекватности и конкретности формулировки задач занятия
	Реальность достижимости выполняемых задач
	Степень развивающего и обучающего воздействия занятия (чему и в какой степени научились)
	Степень воспитательного воздействия (что способствовало воспитанию и в какой мере)

Приведенные выше показатели при необходимости можно выразить через условные баллы, т. е. применить формализованный язык математики. Всего по пяти направлениям представленного анализа оцениваются 22 основных показателя (по личности тренера — пять, по обучающимся — четыре, по деятельности тренера — три, по организации УТЗ — шесть, по результату деятельности — четыре). Если всю сумму показателей принять за 100 %, то условное соответствие каждого из них возможно принять за 4,5 %. Следовательно, оценка 4,5 — наивысший балл (100 %).

Примерные критерии оценки деятельности тренера:

100–85 % — «отлично»;

84–65 % — «хорошо»;

64–45 % — «удовлетворительно»;

44 % и ниже — «неудовлетворительно».

С целью конкретизации анализа «успеха» и «неуспеха» отдельных сторон эффективности деятельности тренера вышеприведенную методику можно использовать для оценки каждого из пяти направлений.

\*\*\*

В соответствии с реалиями детско-юношеского и резервного футбола в Украине, необходима не реформа всей системы обучения, а продуманное и хорошо просчитанное качественное изменение содержания учебной программы по подготовке юных футболистов, а также учебных программ по подготовке и повышению квалификации тренеров в направлении применения современных технологий обучения, реорганизации системы детских соревнований и, особенно, пересмотра стратегии подготовки и соответственных позиций в системе взаимоотношений «тренер – ученик».

Какие бы реформы системы многолетней подготовки не проводились, все, в конечном счете, будет определяться уровнем компетентности и педагогического мастерства тренера. А это значит, что любые изменения, если они не направлены на развитие центрального звена процесса обучения «тренер – ученик», обречены на провал.

# РАЗДЕЛ 7



## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛОСТНОЙ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ О ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛА В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Результатом многолетних исследований отечественных и зарубежных ученых стало обоснование основных положений рационального построения системы подготовки квалифицированной молодежи для профессионального футбола, которые нашли отражение в фундаментальных работах специалистов в области юношеского спорта и спорта высших достижений, а именно: Н. Булгаковой [54], Л. Волкова [68–70], В. Зациорского [121], Л. Матвеева [207–212], М. Набатниковой [222, 224], В. Никитушкина [231, 233–235], В. Платонова [283, 285, 286, 289, 292–297], К. Сахновского [323, 324], Ф. Сулова [345, 346], В. Филина [369–372], В. Фомина [375]. Тенденции, произошедшие в последние годы в футболе, — возрастающая коммерциализация, тренировочные нагрузки, близкие к пределу функциональных возможностей человека, увеличение длительности участия спортсменов в спорте высших достижений, привели к изменениям в многолетней подготовке спортсменов [297]. Это вызвало необходимость пересмотра накопленных знаний и изучения во многом уже новой современной стратегии построения многолетней подготовки.

Проведенные нами исследования проблем подготовки спортсменов в ведущих в спортивном, в том числе и в футбольном, отношении государствах свидетельствуют о том, что в мире сложилась четкая организационно-управленческая модель подготовки спортсменов, которой присущи четыре

этапа многолетней подготовки. Практический опыт работы с юными спортсменами свидетельствует об эффективности такого подхода, поэтому он может быть успешно обоснован и интегрирован в отечественную систему многолетней подготовки футболистов.

В монографии нашло подтверждение обоснованное рядом отечественных и зарубежных авторов положение о том, что эффективность подготовки детей на начальных этапах обучения основывается не на форсировании тренировочного процесса, ранней специализации, достижении высоких результатов в детско-юношеских соревнованиях, преждевременно изнашивающих юного спортсмена [32, 298], а в реализации потенциала и природных задатков ребенка и выходе на уровень высших достижений в нижней границе оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоны [30, 297].

На материалах футбола был также подтвержден вывод специалистов о том, что в Украине процессу многолетней подготовки юных спортсменов присуще внутреннее противоречие между тренировочной и соревновательной деятельностью.

Даже при самом положительном влиянии на массовость и популярность спорта в системе соревнований возрастных групп часто присутствует очень серьезный недостаток. Стремление к победам, подготовке разрядников стимулирует спортивных руководителей и тренеров к ранней узкой специализации и форсированной подготовке детей и подростков к соревнованиям в соответствующих возрастных группах. В итоге это приводит к тому, что подавляющее большинство спортсменов, добившихся высоких результатов в возрастных группах, утрачивают перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и покидают спорт, не выдерживая конкуренции с планомерно готовившимися атлетами [298].

В настоящее время можно говорить о том, что этот недостаток приобрел все черты, характерные для устойчивой закономерности, проявляющейся в детско-юношеском и резервном футболе, тренировочный процесс в котором связан с исключительно высокими нагрузками на организм юных спортсменов.

Стремление многих тренеров и организаторов футбола любыми путями добиться высоких результатов у юных спортсменов в угоду решению частных задач (выполнение классификационных нормативов, успехи в детских и юношеских соревнованиях и др.) приводит к тому, что юные спортсмены, практически регулярно в течение недели проводят несколько официальных игр, тем самым полноценно не восстанавливаются, а тем более не выполняют образовательных задач.

Мы присоединяемся к позиции специалистов, что такая ориентация ошибочна, так как приводит к эксплуатации наиболее мощных средств воздействия на организм спортсмена. Так, с этапа предварительной базовой

подготовки юные спортсмены начинают копировать методику тренировки квалифицированных спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов. Итогом форсированной подготовки является бурный рост достижений в подростковом и юношеском возрасте; спортсмены в короткое время выполняют классификационные нормативы, добиваются определенных успехов на представительных соревнованиях внутри страны, иногда успешно выступают на международных юношеских соревнованиях. Вместе с тем их результаты, по вполне естественным причинам, связаны с морфологическими и функциональными особенностями юного организма, далеки от международных стандартов и не в состоянии успешно конкурировать со взрослыми спортсменами, сформировавшимися в морфологическом, функциональном и психическом отношениях [297].

*Дальнейшее развитие* в исследовании получило известное в теории многолетней подготовки спортсменов положение, что система соревнований в многолетней подготовке футболистов должна находиться в органической связи с целью, задачами и содержанием тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки [289, 293, 297].

На первых двух этапах многолетней подготовки соревнования должны быть полностью подчинены решению задач полноценной планомерной подготовки. Спортивный результат является исключительно средством подготовки и контроля за ее эффективностью. Широкая соревновательная практика на этих этапах должна способствовать адаптации к соревновательной атмосфере. Соревнования имеют подготовительный и контрольный характер. Они призваны способствовать формированию спортивных интересов, создавать предпосылки для повышения уровня мотивации достижений. Программа соревнований должна исключать узкую специализацию, быть разнообразной, строиться на материале различных соревновательных заданий, позволяющих оценить технические возможности спортсменов, уровень их координационных способностей.

Только с 12 лет юным футболистам рекомендуется начинать участвовать в регулярных соревнованиях. Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане — удовольствие от игры, качество индивидуальных и групповых действий.

Этап предварительной базовой подготовки сводится к выполнению комплексных заданий, которые направлены на обучение технике владения мячом в разных взаимосвязанных с игрой действиях. Комплексные задания — одна из ступенек в бесконечной лестнице совершенствования от простого к сложному.

Этап специализированной базовой подготовки совпадает с периодом значительных изменений в организме ребенка (пубертатный период), что неизбежно будет сопровождаться ухудшением восстановительных процессов,

ломкой устоявшихся навыков и умений, а также антагонизмом между скоростью роста и развитием сердечно-сосудистой системы.

Установлено, что в пубертатный период даже при добросовестном отношении к тренировкам и при адекватных тренировочных нагрузках у подростков отмечается стабилизация, отсутствие прироста спортивных результатов. Вследствие этого тренеры нередко «отбраковывают» этот контингент, не учитывая того, что в перспективе, как правило, по завершению пубертатного периода спортсмен «выстреливает» — отмечается резкий скачок в его достижениях. Вместе с тем при планировании многолетней тренировки для наиболее полной реализации генетической программы роста и развития юных спортсменов следует учитывать, что примерно 60–65 % мальчиков 13–15 лет демонстрируют нормальные уровни полового развития, а 35–40 % составляют подростки, относящиеся к акселерированному и ретардированному типам биологического развития [144].

На этом этапе многолетней подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства.

В этот период, когда уже практически определены игровое амплуа (позиция) юного футболиста, черты предположительной для него оптимальной модели соревновательной деятельности и соответствующим образом ориентированное содержание подготовки, соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться напряженной специальной подготовкой к конкретным соревнованиям, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования, всем своим содержанием подчиненного задаче достижения наивысших результатов в оптимальной возрастной зоне.

Особое внимание должно быть обращено на систематическую работу над совершенствованием технических навыков. Дело в том, как уже отмечалось, что в пубертатном периоде, окончание которого обычно приходится на этот этап многолетней подготовки, отмечается интенсивное увеличение длины и массы тела спортсменов. Технические действия, отработанные при других антропометрических параметрах, требуют определенной перестройки и приведения в соответствие со строением тела, характерным для окончания пубертатного периода. Поэтому на этом этапе многолетнего совершенствования должен быть сконцентрирован большой объем разнообразных упражнений специально-подготовительного характера, обеспечивающий эффективное техническое совершенствование.

Обучение командным тактическим действиям, как и разделение на игровые амплуа, должно начинаться с 13–14 лет и не раньше. Потому, что только к 14 годам «созревает» ориентировочная основа игрового действия. И групповые взаимодействия дадут результат, если создана хорошая база индивидуального технико-тактического мастерства [176, 281, 299, 344].

Задача третьего этапа — научить игрока эффективно и качественно применять технические приемы в экстремальных условиях, а главное, решать тактические задачи до приема мяча. Этой формы организации обучения (выполнение технических приемов в экстремальных условиях) нужно придерживаться на каждом занятии, несколько видоизменяя только содержание.

Этап подготовки к высшим достижениям приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и иммунитет организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа обусловлена не только общими закономерностями спортивной тренировки, но и индивидуальными особенностями развития детей, так как полное формирование организма человека заканчивается к 23–25 годам.

Вместе с тем для молодежи наступает сложный «переходный» период — заключительный этап подготовки и перехода в профессиональный футбол. Окончание этапа по возможности должно совпадать с достижением спортсменом нижней границы возрастной зоны, оптимальной для достижения наивысших результатов.

Существующая практика работы с перспективной молодежью свидетельствует об отсутствии системы постепенного перехода из юношеского футбола во взрослый. Так, во время проведения учебно-тренировочного занятия практически не учитывают индивидуальные особенности спортсменов данного возраста — психологические различия, склонность к развитию того или иного механизма энергообеспечения и способности к восстановлению после различных нагрузок. Те же из юношей, кто все же попадает в профессиональный футбол, должны выполнять большой объем тренировочной работы и участвовать в большом количестве игр в течение 8–9-месячного соревновательного периода. Требования профессионального футбола для большей части талантливой молодежи становятся чрезмерными, что приводит к перенапряжению, переутомлению, перетренированности и высокому уровню травматизма, а в дальнейшем — к преждевременному прекращению активной спортивной деятельности.

Поэтому для перспективных футболистов необходима соответствующая программа подготовки и условия для продолжения спортивной карьеры. Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при

которых период максимальной предрасположенности футболистов к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в физическом, тактико-техническом, психологическом, координационном отношениях тренировочных нагрузок. При таком совпадении юношам удастся добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже.

Как показал проведенный анализ, в целях оценки уровня физической и технической подготовленности юных футболистов специалисты рекомендуют приблизительно одни и те же программы тестов, которые отражают уровень развития двигательных навыков и качеств спортсменов. При этом не всегда учитывается, что достижения занимающихся в контрольных тестах во многом обусловлены не только наследственными признаками, но и приобретенными в процессе предшествующей подготовки качествами и техническими навыками, что оказывает существенное влияние на результаты тестирования и может привести к ошибочным заключениям о перспективности спортсменов.

В ходе исследования обоснована методика интегральной оценки индивидуальных двигательных возможностей юных футболистов. В ее основе главенствует принцип перевода ребенка в старшую возрастную группу на основе комплексной оценки выполнения тренировочной программы за период обучения по показателям, характеризующим, прежде всего, уровень развития технико-тактического (тактико-технического) мастерства игрока. Все остальные показатели выполнения контрольных нормативов по физической и технической подготовленности должны учитывать только в виде информации для размышления, принимая во внимание различия в вариантах развития детей. Такой подход позволит в процессе многолетнего совершенствования оценивать перспективность спортсменов, их потенциальные возможности и тем самым управлять тренировочным процессом, качественно формировать игровые линии и состав команды.

Для обоснования основных положений было определено, что в условиях все усиливающейся конкуренции в футболе на первый план вышли постоянно возрастающие объемы и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека. Необходимость длительной подготовки к достижению высокого спортивного результата требует особого внимания к детско-юношескому и резервному футболу, который составляют дети, подростки и юноши, целенаправленно и методично готовящиеся к главным соревнованиям в оптимальном для их демонстрации возрасте. Это позволяет утверждать, что отечественной системе многолетней подготовки юных

футболистов свойственны серьезные издержки, прежде всего, организационно-методического и социально-педагогического характера.

В результате исследования были обоснованы новые научные положения, характеризующие важные аспекты процесса многолетней подготовки юных футболистов.

*Осуществлен сравнительный анализ систем подготовки резерва профессионального футбола в зарубежных странах (Западной и Восточной Европы, Южной и Северной Америки).* Показано, что в странах, которые занимают лидирующие позиции в мировом футболе, функционируют отлаженные организационно-управленческие системы подготовки и отбора спортсменов в процессе многолетнего совершенствования. В целом во всех рассмотренных выше странах используются схожие системы, имеющие свою специфику, вытекающую из национальных традиций, экономических и материально-технических условий. Установлено, что различия в подготовке футболистов разных стран обусловлены разной ролью и степенью участия в ней государственных, общественных и частных структур.

Выявлена принципиальная позиция специалистов в области детско-юношеского спорта в странах с высоким уровнем развития футбола, которая состоит в том, что для создания условий для постепенного развития разносторонних качеств юных игроков необходимо: во-первых, отказаться от участия в официальных соревнованиях до 12 лет, с тем, чтобы сделать акцент на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока; во-вторых, проводить учебно-тренировочные занятия в игровой форме на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Именно применение игрового метода является ключевым моментом для эффективного обучения, в процессе которого развиваются индивидуальные возможности, формируется игровой интеллект, закладываются основы технико-тактического мастерства ребенка, которые в последующем будут определять тактико-технический потенциал игрока на профессиональном уровне.

*Осуществлен комплексный анализ состояния системы многолетней подготовки спортсменов для профессионального футбола в Украине.* Выделены факторы, мешающие эффективному функционированию многолетнего процесса подготовки футболистов к высшим достижениям в рамках действующей системы, среди которых:

1. Отсутствие национальной концепции системы многолетней подготовки футболистов, как и концепции обучения на клубном уровне (цели, задачи, принципы, модели и приоритеты деятельности для каждого возраста). Только четко структурированный, последовательный и систематический процесс обучения, с ориентацией на современные тенденции развития футбола, позволит в будущем достичь футбольного совершенства.

2. Низкий уровень эффективности функционирования детско-юношеских спортивных школ и академий, основанный на использовании устаревшей методики обучения, проявляется в малом количестве квалифицированных спортсменов, игровые возможности которых отвечают требованиям профессионального футбола в Украине и Европе.

3. Система соревнований в детско-юношеском футболе, не соответствует возрастным особенностям и стратегической цели подготовки спортивного резерва в футболе. Данная проблема, по всей вероятности, может считаться одной из главных, если не главной, в отечественной системе многолетней подготовки футболистов. Как следствие, противоречие между соревновательной и тренировочной деятельностью. Чрезмерная ориентация руководства и тренерско-преподавательского состава футбольных школ на текущий спортивный результат, начиная с первых этапов обучения. Приоритет отдается отбору детей по физическим параметрам и двигательным качествам, форсированию подготовки, отработке командных взаимодействий в ущерб поступательного и качественного учебно-тренировочного процесса, направленного на становление креативного игрока и совершенствование индивидуального спортивного мастерства.

4. Оценка работы детского тренера вообще и футбольной школы в частности производится по результатам участия в соревнованиях и количеству разрядников без привязки к конечному результату — количеству подготовленной талантливой молодежи, игровые возможности которых соответствуют требованиям профессионального футбола в Украине и Европе.

5. Отсутствие системы целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского футбола, как и объективных критериев оценки его профессиональной деятельности. Далеко не всегда тренеры обладают качествами и способностями педагога, воспитателя, наставника, подкрепленными разносторонними глубокими знаниями.

6. Отсутствие перспектив карьерного роста (повышения уровня престижности места работы) и мотивации (моральной и материальной) и, как следствие, заинтересованности детского тренера в творческом росте и качественной работе на достижение общего для всей школы (клуба) конечного результата.

7. В деятельности тренеров детско-юношеских футбольных команд превалирует групповая форма обучения, основанная на календарно-среднегрупповой оценке, а не на учете индивидуальных закономерностей развития юных талантов. Ориентация на «усредненного» занимающегося при дозировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок неизбежно снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, приводит к возникновению факторов риска для здоровья ребенка.

8. Отсутствие целенаправленной системы перехода перспективной молодежи (системы соревнований и подготовки) к профессиональному футболу. Как следствие, потеря большого количества талантливых футболистов в «переходный» период.

9. Использование в клубах (школах) не совсем оправданного, с учетом существующих проблем, подхода с частой ротацией тренеров на длительном временном отрезке подготовки юных футболистов приводит к потере талантов и снижению эффективности тренировочного процесса в виду разобщенности взглядов как у руководителей, так и у тренеров, на сам процесс его реализации.

*Подвергнуты научному анализу теоретико-методические и организационно-управленческие основы системы многолетней подготовки резерва профессионального футбола в Украине.*

*Построена концептуальная модель совершенствования системы многолетней подготовки резерва профессионального футбола в Украине. Обосновано, что формирование долгосрочной программы подготовки юных футболистов в Украине необходимо тесным образом увязать с качественными преобразованиями трех взаимосвязанных элементов, имеющих определяющее значение для развития отечественного детско-юношеского и резервного футбола: 1) системы подготовки (режим тренировочной деятельности, методика обучения); 2) системы соревнований (режим соревновательной деятельности); 3) системы подготовки тренеров (содержание преподавания).*

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Анализ литературных источников и обобщение практического опыта подготовки футболистов свидетельствовали о наличии большого массива научных знаний о многолетней подготовке спортсменов в футболе. Однако эти данные носят разрозненный характер, они не объединяют знания о закономерностях развития детско-юношеского, резервного и профессионального футбола в целостную систему, что затрудняет интеграцию системы подготовки юных футболистов в спорт высших достижений. В отдельных исследованиях не учитывается, что подготовка спортсменов — планомерный и длительный процесс, ориентированный на нижнюю границу оптимальной для футбола возрастной зоны реализации максимальных индивидуальных возможностей и демонстрации первых высоких спортивных результатов.

Совершенствование системы подготовки спортсменов на современном этапе исследователи из многих стран связывают с:

- рациональным построением системы многолетней подготовки, предусматривающей реализацию закономерностей развития детского организма и принципов формирования спортивного мастерства;
- представлением системы многолетнего совершенствования в органической взаимосвязи с системой детско-юношеских соревнований;
- обоснованием возрастных диапазонов, связанных с увеличением стабильности базовой подготовки юных спортсменов;
- определением педагогических подходов эффективного управления учебно-тренировочным процессом и представлением системы целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского и резервного спорта.

Современная спортивная наука и практика по объективным причинам не могут развиваться исключительно в узких национальных рамках, основываясь на достижениях одной страны. В силу этого необходимо научное осмысление подходов к адаптации опыта стран с высоким уровнем развития футбола в сфере подготовки квалифицированных футболистов к условиям Украины:

- процесс кадрового обеспечения профессионального футбола разворачивается под влиянием двух тенденций. Первая тенденция заключается в активном привлечении игроков высокого класса из зарубежных стран.

Вторая — предусматривает длительную кропотливую работу футбольных специалистов по поиску талантов и постепенное доведение их до уровня высокого спортивного мастерства. В прогрессивном футбольном сообществе на уровне футбольных клубов, а также и на уровне руководящих органов футбола преобладает вторая тенденция, поскольку она обеспечивает лучшие перспективы развития национального футбола в целом;

- ведущие в футбольном отношении страны перестроили систему подготовки юных талантов, нивелировали значимость спортивного результата, особенно на этапах начального обучения, сделали акцент на развитие у детей креативности и индивидуальных способностей с широким использованием элементов «дворового» футбола и выполнением двигательных заданий, максимально приближенных к условиям реальной игры;
- в ряде стран Европы действуют национальные программы многолетнего совершенствования футболистов, которые определяют стратегию подготовки, направленность тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения, ориентированную на индивидуальный подход и учет возможностей каждого спортсмена. Программы имеют общую структуру периодизации, которая подразделяется на два периода: I — период развития и обучения (7–15 лет), который обеспечивает развитие индивидуальных способностей юных футболистов; II — период соревнований (с 16 лет до профессиональной команды), в течение которого обеспечивается развитие игрового потенциала каждого футболиста посредством активного участия в играх на результат;
- в академиях ведущих футбольных клубов Европы система многолетней подготовки направлена, прежде всего, на воспитание личности (с точки зрения человеческих качеств), затем на общее образование и только потом — на футбольное обучение;
- функционируют отлаженные организационно-управленческие системы подготовки и отбора спортсменов, которые имеют свою специфику, вытекающую из национальных традиций, экономических и материально-технических условий. Различия в подготовке футболистов разных стран обусловлены ролью и степенью участия в ней государственных, общественных и частных структур.

Изучение особенностей функционирования системы многолетней подготовки футболистов в Украине свидетельствует о наличии противоречий между декларируемой целью подготовки квалифицированного спортивного резерва и требованиями к ее достижению:

- большинство тренеров детских футбольных школ, клубов и академий вынуждены ориентироваться не на задачи, стоящие перед различными

этапами подготовки, а на директивные документы с требованиями по выполнению разрядных нормативов, начиная с 10 лет;

- юные футболисты практически регулярно в течение недели проводят несколько официальных игр и на полях стандартных размеров. Такая плотность календаря соревнований не позволяет решать образовательные задачи, приводит к травматизму, перенапряжению миокарда и преждевременному прекращению занятий футболом;
- чрезмерная ориентация руководства и, как следствие, тренерско-преподавательского состава футбольных школ на текущий спортивный результат, начиная с первых этапов обучения. Приоритет отдается отбору детей по физическим параметрам и двигательным качествам, форсированию подготовки, отработке командных взаимодействий. Этот недостаток приобрел все черты, характерные для устойчивой закономерности, проявляющейся в детско-юношеском и резервном футболе, тренировочный процесс в котором связан с исключительно высокими нагрузками на организм юных спортсменов;
- действующий документ «Режим работы и наполняемости учебных групп в спортивных школах» свидетельствует, с одной стороны, о необоснованном завышении времени, отводимом на тренировочные занятия в течение года, которые чрезмерны для растущего детского организма, с другой стороны — о превышении учебной нагрузки по количеству учащих на одного тренера;
- стал основным (и до настоящего времени сохраняется таковым) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных упражнений с акцентом на физическую подготовку, форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок. Укоренилась система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений;
- в деятельности тренеров детско-юношеских футбольных команд преобладает групповая форма обучения, основанная на календарно-среднегрупповой оценке, а не на учете индивидуальных возможностей и развитии тех двигательных способностей спортсмена, которые наиболее соответствуют требованиям современного скоростного футбола;
- отсутствует система целенаправленной подготовки тренерских кадров для детско-юношеского футбола со специальностью — детский тренер, как и объективные критерии оценки его профессиональной деятельности;
- отсутствует система «включения» перспективной молодежи в сферу профессионального футбола. Как следствие — потеря большого количества талантливых футболистов в «переходный» период;

- система функционирования детско-юношеского и резервного футбола строится на принципах «перевернутой пирамиды»: когда от этапа к этапу подготовки численность учащихся спортивных школ и клубов неуклонно уменьшается путем «выбраковки» менее перспективных детей, которые не могут показать, по мнению руководителей и тренеров, хороший уровень спортивного мастерства. Поэтому, вся система многолетней подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки, рассматривается не как система многолетней подготовки, призванная обеспечить потребности и поступательное развитие каждого подростка в спортивном совершенствовании, а как средство обеспечения нужд профессионального футбола.

Определены основные принципы формирования концепции системы многолетней подготовки футболистов в Украине:

- системность — система многолетней подготовки футболистов рассматривается как подсистема системы более высокого уровня — системы футбола в Украине. Последняя имеет закономерности своего развития и находится в процессе трансформации с целью дальнейшего совершенствования, основные направления которого отражены в проекте концепции Государственной целевой социальной программы «Футбол Украины: здоровье, престиж и единство нации» на 2014–2018 годы. Учитывая это, совершенствование многолетней подготовки футболистов необходимо увязывать с потребностями развития смежных подсистем, таких, как подсистема детско-юношеского футбола, подсистема резервного футбола и подсистема профессионального футбола;
- личностно-ориентированный подход — деятельность участников процесса многолетней подготовки строится на основе уважения к личности и доверия к ней, определении роли и места субъектов в процессе подготовки и обеспечивает раскрытие и максимальное использование субъектного опыта;
- преемственность — обеспечивается дальнейшее использование в контексте новых требований теоретических разработок отечественных исследователей, а также накопленных приемов, доказавших свою эффективность на практике;
- адекватность — учитывается характер влияния на систему футбола Украины комплекса внешних и внутренних факторов, таких, как уровень популярности футбола в стране, заинтересованность общества в воспитании юных футболистов, демографическая ситуация в стране и регионах, состояние ресурсной базы футбола, наличие сложившихся традиций и подходов к организации многолетней подготовки футболистов;

- приоритетность — выделяются главные проблемы, без первоочередного разрешения которых не представляется возможным качественное изменение системы многолетней подготовки юных футболистов.

Сформулированы основные концептуальные положения, составляющие систему знаний об органичной взаимосвязи многолетнего тренировочного процесса с системой детско-юношеских соревнований как единого целого, в основе которой — эффективность тренировочного процесса, особенно на начальных этапах подготовки юных футболистов, планомерное развитие двигательных качеств и приобретение двигательных навыков, а только потом успешность соревновательной деятельности.

Обоснована теоретическая модель рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине. Показано, что формирование долгосрочной программы подготовки юных футболистов в Украине необходимо тесным образом увязать с качественными преобразованиями трех взаимосвязанных элементов, имеющих определяющее значение для развития отечественного детско-юношеского и резервного футбола: 1) системы подготовки (режим тренировочной деятельности, методика обучения); 2) системы соревнований (режим соревновательной деятельности); 3) системы подготовки тренеров (содержание преподавания).

Обоснована технология реализации теоретической модели рационального построения системы многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства в Украине в современных условиях, которая предполагает:

- расширение стадии базовой подготовки с установлением оптимальных возрастных зон этапов многолетней подготовки юных футболистов;
- установление оптимального режима работы и наполняемости учебных групп в спортивных школах по годам обучения;
- внедрение поэтапной системы технико-тактической подготовки юных футболистов;
- существенное уменьшение разнообразия изучаемых технических приемов, исключение из тренировочного процесса технических действий, которые не пригодны для современного скоростного футбола, не сокращая учебного времени на техническую подготовку. Приоритетным направлением в технической подготовке юных футболистов должно стать выполнение специализированных двигательных заданий, прежде всего на скорости и в условиях активного противоборства, дефицита времени и ограниченного пространства;
- внедрение единой программы многолетнего совершенствования, основанной на приоритетах тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки, использовании современных технологий

обучения и здоровьесберегающей тренировки, индивидуально-дифференцированном подходе и игровой форме проведения занятий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей юных футболистов, а также контроле их функционального состояния и спортивного мастерства в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

- внедрение рациональной системы детско-юношеских соревнований предусматривающей:
  - отсутствие официальных соревнований для детей до 12 лет;
  - внедрение гибкой системы проведения соревнований для детей 7–11 лет, в которой соревновательный сезон будет разделен на три части, каждая из которых будет завершаться турниром или фестивалем.
  - установление оптимального режима и формата соревновательной деятельности для каждого возраста;
  - поэтапный переход к играм на стандартных (больших) полях и в количественном составе 11 × 11 с 14 лет;
  - установление обязательной, не менее 50 % игрового времени, соревновательной практики для каждого игрока команды (до 15 лет);
  - акцент на позднюю специализацию: дети играют на разных позициях до 14 лет;
  - организация национальных чемпионатов среди команд 18-, 19-, 20- и 21-летних игроков и введение обучения в спортивных школах и футбольных клубах до 19 лет включительно.
  - установление строгой регламентации количества матчей за сезон с проведением одной игры в неделю;
- внедрение единой программы подготовки и повышения квалификации тренеров, обеспечивающей применение современных технологий обучения, реорганизацию системы детских соревнований и, особенно, пересмотр стратегии подготовки и соответственно позиций в системе взаимоотношений «тренер – ученик», а также критериев оценки эффективности работы детского тренера.

Какие бы реформы системы многолетней подготовки не проводились, все, в конечном счете, будет определяться уровнем компетентности и педагогического мастерства тренера. А это значит, что любые изменения, если они не направлены на развитие центрального звена процесса обучения «тренер – ученик», обречены на провал.

Изложенные в монографии практические подходы и методы дают основание для дальнейшего совершенствования системы многолетней подготовки юных футболистов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. *Абдулкадыров А.А.* Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11–14 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А.А. Абдулкадыров. — Л., 1985. — 20 с.

2. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е.Е. Абрамов. — Малаховка, 2006. — 23 с.

3. *Абрамова Т.Ф.* Морфологические критерии — показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учеб.-метод. пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. — М.: ТВТ Дивизион, 2010. — 104 с.

4. *Айрапетьянц Л.Р.* Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.Р. Айрапетьянц. — М., 1992. — 41 с.

5. *Академия, подарившая миру Джерарда и Оуэна* [Режим доступа]: <http://www.go-football.org/2014/>

6. *Алабин В.Г.* Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, А.В. Бизин. — Харьков: Основа, 1993. — 244 с.

7. *Алекса́нця́ Г.Д.* Спортивная морфология: учеб. пособие / Г.Д. Алекса́нця́, В.В. Абушкевич, Д.Б. Тлехае и др. — М.: Сов. спорт, 2005. — 92 с.

8. *Алексеев В.Н.* Система управления процессом развития российского футбола в современных условиях: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.Н. Алексеев. — Майкоп, 2009. — 43 с.

9. *Алов В.А.* Комплексная оценка перспективности детей 7–9 лет для занятий футболом: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В.А. Алов. — Л., 1988. — 23 с.

10. *Аль Овайдат Раид*. Комплектование игровых линий в детско-юношеских футбольных командах на основе комплексной оценки подготовленности спортсменов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Аль Овайдат Раид. — Волгоград, 1999. — 25 с.
11. *Андреев М. М.* Развитие физических качеств младших школьников посредством углубленного освоения игры в футбол : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. М. Андреев. — М., 2011. — 26 с.
12. *Андреев С. Н.* Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / С. Н. Андреев. — Омск, 1988. — 19 с.
13. *Анохин П. К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П. К. Анохин // Принципы системной организации функций. — М. : Наука, 1973. — 315 с.
14. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. — М. : Медицина, 1975. — 402 с.
15. *Анохин П. К.* Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. — М. : Наука, 1980. — 198 с.
16. *Антипов А. В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. — М. : Сов. спорт, 2008. — 152 с.
17. *Антомонов М. Ю.* Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. — К. : Укр. военно-мед. академия, 2006. — 558 с.
18. *Апанасенко Г. Л.* Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. — К. : Здоров'я, 1985. — 154 с.
19. *Арбузин И. А.* Развитие игрового мышления у юных футболистов 11–13 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. А. Арбузин. — Омск, 2006. — 23 с.
20. *Артемьева Н. К.* Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов / Н. К. Артемьева, В. В. Лавриченко, В. Н. Серета. — Краснодар: КГУФКСТ, 2007. — 68 с.
21. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. — М. : Наука, 1982. — 270 с.
22. *Аулик И. В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М. : Медицина, 1990. — 192 с.
23. *Афонский В. И.* Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки квалифицированных футболистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. И. Афонский. — Тула, 2004. — 24 с.

24. *Ашмарин Д. В.* Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11–16 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. В. Ашмарин. — Челябинск, 2006. — 24 с.
25. *Ахмед Г. Д.* Педагогические аспекты профилактики травм у футболистов 16–17 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Г. Д. Ахмед. — Л., 1985. — 19 с.
26. *Ахмед Р. А.* Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Р. А. Ахмед. — М., 1985. — 22 с.
27. *Бальсевич В. К.* Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1980. — № 1. — С. 31–33.
28. *Бальсевич В. К.* Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление физического воспитания и спорта для всех / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 4. — С. 21–22.
29. *Бальсевич В. К.* Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 4. — С. 9–10.
30. *Бальсевич В. К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В. К. Бальсевич. — М. : Сов. спорт, 2009. — 220 с.
31. *Басин Фадиль Абас.* Контроль за технической подготовленностью юных футболистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Басин Фадиль Абас. — М., 1984. — 26 с.
32. *Бати Мола Дейоу.* Функциональное состояние организма юных спортсменов: эндогенные факторы риска и текущий медико-биологический контроль (на примере футбола) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / Бати Мола Дейоу. — Краснодар, 2005. — 19 с.
33. *Баша Махмуд Хамида.* Надежность и информативность показателей текущего контроля состояния юных футболистов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Баша Махмуд Хамида. — М., 1983. — 23 с.
34. *Бауэр В. Г.* Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Г. Бауэр. — М., 1994. — 25 с.
35. *Бахрах И. И.* Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков : [монография] / И. И. Бахрах. — Смоленск, 2009. — 124 с.
36. *Беленко И. С.* Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / И. С. Беленко. — Майкоп, 2010. — 21 с.

37. *Бен Лакреш Жамиль Эддин*. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Бен Лакреш Жамиль Эддин. — М., 1986. — 20 с.

38. *Бен Сайд Нуреддин Бен Мохтар*. Влияние физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Бен Сайд Нуреддин Бен Мохтар. — М., 1998. — 26 с.

39. *Берг А. И.* Проблемы управления и кибернетики / А. И. Берг // Филос. вопр. кибернетики. — М., 1961. — С. 155–156.

40. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 228 с.

41. *Бетанкоурт Луис Г. М.* Использование комплексных средств и методов скоростно-силовой подготовки юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. М. Луис Бетанкоурт. — М., 1996. — 23 с.

42. *Бигх Аттала*. Методы отбора и начальной подготовки мальчиков 6–10 лет с целью комплектования специальных классов СДЮШОР по футболу: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Аттала Бигх. — Тбилиси, 1990. — 23 с.

43. *Блауберг И. В.* Становление и сущность системного похода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. — М.: Наука, 1975. — 268 с.

44. *Богданец В. В.* Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7–10 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. В. Богданец. — Смоленск, 2005. — 27 с.

45. *Боген М. М.* Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

46. *Бойченко Б. Ф.* Возрастная динамика факторных структур на этапах отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко, Е. В. Скоморохов // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — № 4. — С. 28

47. *Бойченко Б. Ф.* Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Б. Ф. Бойченко. — К., 1986. — 22 с.

48. *Бордин Сониа Мариа*. Совершенствование физической подготовки футболистов на основе применения пищевых биокоорректоров: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

- воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Соня Мариа Бордин. — М., 1999. — 24 с.
49. *Боржиба Али*. Тактическая подготовка футболистов 15–16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Али Боржиба. — М., 2011. — 23 с.
50. *Боярский А.* «Запретите детям играть на результат!» / А. Боярский, Р. Вагин // Сов. спорт. — 2011. — № 8 (351). — С. 11.
51. *Брагинский А. Е.* Комплектование футбольных команд из игроков 17–18-летнего возраста с учетом их индивидуально-психологических характеристик : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Е. Брагинский. — М., 2002. — 24 с.
52. *Бриль М. С.* Прогнозирование игрового амплуа юных футболистов в процессе комплектования команды / М. С. Бриль, В. Н. Прозоров // Теория и практика физ. культуры. — 1988. — № 10. — С. 21–22.
53. *Булатова М. М.* Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / М. М. Булатова. — К., 1996. — 50 с.
54. *Булгакова Н. Ж.* Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
55. *Бутов С. Е.* Соотношение средств общей физической подготовки в направленном воспитании физических способностей у юных футболистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / С. Е. Бутов. — К., 1989. — 22 с.
56. В Украине будет построено 2,5 тыс. спортивных площадок [Режим доступа]: <http://health.unian.net/country/2014/802266-v-ukraine-budet-postroeno-25-tyis-sportivnyih-ploschadok.html>
57. *Валитов Р. Х.* Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Р. Х. Валитов. — Малаховка, 2005. — 24 с.
58. *Варюшин В. В.* Тренировка юных футболистов : учеб. пособие / В. В. Варюшин. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 112 с.
59. *Васкес Леонард.* Индивидуализация технико-тактической подготовки юных футболистов 16–17 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Леонард Васкес. — Л., 1983. — 25 с.
60. *Верheyен Р.* Проблемы предвзятости тренеров при отборе игроков в детско-юношеском футболе / Р. Верheyен // Периодизация в детско-юношеском фут-

боле: Науч.-метод. семинар, 4–7 мар. 2011 г.: тез. материалов. — Краснодар, 2011. — 10 с.

61. *Верхошанский Ю. В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ю. В. Верхошанский. — М., 1976. — 54 с.

62. *Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 239 с.

63. *Верхошанский Ю. В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 21–27.

64. *Верхошанский Ю. В.* Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 41–54.

65. *Витковский З. Н.* Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / З. Н. Витковский. — М., 2003. — 20 с.

66. *Возраст и спортивные достижения олимпийцев-76* / [под ред. В. И. Чудинова, А. В. Хордина]. — М.: Всесоюз. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры, 1978. — 36 с.

67. *Волков В. М.* Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

68. *Волков Л. В.* Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. В. Волков. — М., 1989. — 38 с.

69. *Волков Л. В.* Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. — К.: Вежа, 1997. — 128 с.

70. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — К.: Олимп. лит., 2002. — 294 с.

71. *Волков Н. И.* Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. — К.: Олимп. лит., 2000. — 504 с.

72. *Воробьев А. Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.

73. *Воронова В. И.* Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова. — К.: ФФУ, 2001. — 136 с.

74. *Вотик Я.* Зависимость эффективности игровой деятельности от уровня развития быстроты у юных футболистов различных возрастных групп: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Я. Вотик. — Л., 1984. — 22 с.

75. *Гакаме Ф.З.* Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9–22 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ф.З. Гакаме. — Краснодар, 1995. — 22 с.

76. *Гвинджилия Г.Г.* Целевое применение комплекса восстановительных средств в подготовке юных футболистов 16–17 лет с учетом вариативности тренировочных микроциклов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Г.Г. Гвинджилия. — М., 2004. — 24 с.

77. *Глазкова Н.В.* Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учетом их психофизиологических особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.В. Глазкова. — Малаховка, 2011. — 20 с.

78. *Годик М.А.* Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.А. Годик. — М., 1982. — 48 с.

79. *Годик М.А.* Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.

80. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. — М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.

81. *Годик М.А.* Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М.А. Годик, А.П. Скородумова. — М.: Сов. спорт, 2010. — 336 с.

82. *Голденко Г.А.* Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Г.А. Голденко. — М., 1984. — 21 с.

83. *Голомазов С.В.* Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 472 с.

84. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 80 с.

85. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учеб.-метод. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. — [2-е изд.]. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 112 с.

86. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — [2-е изд.]. — М.: Сов. спорт, 2006. — 294 с.

87. *Григорьян М.Р.* Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04

«Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. Р. Григорьян. — Краснодар, 2009. — 25 с.

88. *Губа В. П.* Возрастные основы формирования спортивных умений: учеб. пособие / В. П. Губа. — Смоленск, 1996. — 138 с.

89. *Губа В. П.* Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. П. Губа. — М., 1997. — 51 с.

90. *Губа В. П.* Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): науч.-метод. пособие / В. П. Губа. — М.: Сов. спорт, 2012. — 384 с.

91. *Губа В. П.* Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. — М.: Сов. спорт, 2012. — 176 с.

92. *Губа В. П.* Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. — М.: Физкультура и спорт, 2009. — 276 с.

93. *Губа В. П.* Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. — М.: Сов. спорт, 2010. — 208 с.

94. *Гужаловский А. А.* Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Гужаловский. — М., 1979. — 26 с.

95. *Даев В. Е.* Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Е. Даев. — Малаховка, 2007. — 18 с.

96. *Дардас Хасан Диб.* Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и общая физическая работоспособность у детей и подростков с различным соматотипом: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, спортивная медицина, курортология и физиотерапия» / Дардас Хасан Диб. — Краснодар, 2005. — 23 с.

97. *Дембо А. Г.* Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. — М.: Медицина, 1988. — 288 с.

98. *Дембо А. Г.* Спортивная кардиология: рук. для врачей / А. Г. Дембо, Э. В. Земцовский. — М.: Медицина, 1989. — 464 с.

99. *Денисова Л. В.* Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К.: Олимп. лит., 2008. — 127 с.

100. *Детский футбол в Украине* [Режим доступа]: <http://grammfootball.blogspot.com/2014/10/blog-post.html>

101. *Детский футбол в Украине, или почему мы топчемся на месте?* [Режим доступа]: <http://football.ua/ukraine/2014/182084-detskiy-futbol-v-ukrayne-ily-pochemu-my-topchemsa-na-meste.html>

102. *Детский футбол: основные проблемы* [Режим доступа]: <http://dynamo.kiev.ua/blog/2014/145214.html>

103. *Джаззан М.* Совершенствование структуры физической подготовленности футболистов с целью предупреждения травматизма: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / М. Джаззан. — М., 1991. — 24 с.

104. *Джамшир А. С.* Влияние физической нагрузки на точность двигательных действий футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. С. Джамшир. — М., 1987. — 19 с.

105. *Джанузаков К. Ч.* Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных футболистов 16–17 лет на основе педагогического контроля: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / К. Ч. Джанузаков. — М., 1982. — 23 с.

106. *Долгов А. Я.* Методика развития тактического мышления у юных футболистов в учебно-тренировочных группах (1–3-й год обучения): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. Я. Долгов. — М., 1990. — 22 с.

107. *Дорохов Р. Н.* Методика раннего отбора и ориентации в спорте: учеб. пособие / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрухин. — Смоленск: Бриз, 1994. — 86 с.

108. *Драндров Г. Л.* Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13–16 лет с учетом типологических свойств нервной системы: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Г. Л. Драндров. — Омск, 1989. — 20 с.

109. *Дулибский А. В.* Спортивный отбор в футболе / А. В. Дулибский, А. Г. Яценко, В. В. Николаенко. — К.: ФФУ, 2003. — 136 с.

110. *Дыгин С. В.* Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Дыгин. — Волгоград, 2003. — 22 с.

111. *Ермаков Н. Н.* Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16–19 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. Н. Ермаков. — Смоленск, 2003. — 24 с.

112. *Ермакова Ю. Н.* Методика физкультурных занятий с детьми 5–7 лет на основе использования элементов игры в футбол: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. Н. Ермакова. — Шуя, 2010. — 26 с.

113. *Ермолов Ю. В.* Обоснование структуры тренировочных микроциклов различной направленности и объема у юных футболистов 10–12 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. В. Ермолов. — Омск, 2007. — 24 с.

114. *Ефимов С. Д.* Содержание адаптивно-укрепляющей тренировки в структуре годичного цикла футболистов 15–16 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. Д. Ефимов. — М., 2011. — 22 с.

115. *Железняк Ю. Д.* Совершенствование подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ю. Д. Железняк. — М., 1981. — 48 с.

116. *Жмарев Н. В.* Системный подход и целевое управление в спорте / Н. В. Жмарев. — К.: Здоров'я, 1984. — 143 с.

117. *Завитаев С. П.* Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. П. Завитаев. — Челябинск, 2004. — 22 с.

118. *Задачи по геометрии* — футбольная школа ФК «Барселона» (Испания) [Режим доступа]: [http://vachrushev.blogspot.com/2014\\_02\\_01\\_archive.html](http://vachrushev.blogspot.com/2014_02_01_archive.html)

119. *Задиран С. Н.* Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16–17 лет в годичном цикле тренировки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. Н. Задиран. — СПб., 1992. — 22 с.

120. *Запорожанов В. А.* Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. — К.: Здоров'я, 1988. — 144 с.

121. *Зацюрский В. М.* Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.

122. *Зацюрский В. М.* Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / В. М. Зацюрский. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 168 с.

123. *Золотарев А. П.* Возрастная динамика ловкости и техники владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9–17 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. П. Золотарев. — Малаховка, 1987. — 22 с.

124. *Золотарев А. П.* Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: учеб.-метод. пособие / А. П. Золотарев, А. И. Шамардин / [под ред. Васильева Н. Д.]. — Волгоград: ВГИФК, 1993. — 33 с.

125. *Золотарев А. П.* Техническая подготовка юных футболистов на основе учета основных компонентов соревновательной деятельности / А. П. Золотарев // Физ. культура: науч.-метод. журн. — 1997. — № 4. — С. 41–43.

126. *Золотарев А. П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. П. Золотарев. — Краснодар, 1997. — 50 с.

127. *Золотарев А. П.* Подготовка спортивного резерва в футболе : учеб. пособие / А. П. Золотарев. — [2-е изд.]. — Краснодар: КГАФК, 2000. — 77 с.

128. *Золотарев А. П.* Нормирование специализированной и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А. П. Золотарев // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 8. — С. 60–61.

129. *Золотарев А. П.* Инновационные направления в технико-тактической подготовке юных футболистов : метод. рекомендации / А. П. Золотарев, В. З. Ивасев. — Краснодар, 2000. — 27 с.

130. *Зоткин В. Н.* Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия», 14.00.09 «Педиатрия» / В. Н. Зоткин. — М., 2004. — 20 с.

131. *Зуйков Д. С.* Повышение надежности целевых двигательных действий юных футболистов на основе обучения их биоуправлению состоянием центральной нервной системы : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. С. Зуйков. — Волгоград, 2002. — 23 с.

132. *Ибриев А. И.* Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15–17 лет : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. И. Ибриев. — СПб., 2009. — 22 с.

133. *Ивасев В. З.* Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. З. Ивасев. — Краснодар, 2001. — 24 с.

134. *Игнатъева В. Я.* Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация) : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. Я. Игнатъева. — М., 1995. — 87 с.

135. *Ільїн В. М.* Основи молекулярної генетики м'язової діяльності / В. М. Ільїн, С. Б. Дроздовська, В. С. Лизогуб. — К. : Олімп. л-ра, 2013. — 112 с.

136. *Ильин Е. П.* Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2004. — 702 с.

137. *Иманалиев Т. Т.* Сопряженная физическая и технико-тактическая подготовка футболистов на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т. Т. Иманалиев. — М., 1993. — 24 с.

138. *Иорданская Ф. А.* Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф. А. Иорданская. — М.: Сов. спорт, 2013. — 180 с.

139. *Искусство* подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / [под ред. Н. М. Люкшинова]. — М.: Сов. спорт; ТВТ Дивизион, 2006. — 432 с.

140. *Кателкин А. В.* Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. В. Кателкин. — М., 2009. — 22 с.

141. *Кашкаров В. А.* Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. А. Кашкаров. — М., 1996. — 22 с.

142. *Кашуба В. А.* Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, Л. М. Ярмолинский, Т. А. Хабинец // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 2. — С. 32–36.

143. *Каутиньо М.* Сравнительный анализ системы подготовки футболистов Португалии и России: дис. на соискание учен. степени магистра физ. культуры / М. Каутиньо. — М., 2002. — 75 с.

144. *Квашук П. В.* Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. В. Квашук. — М., 2003. — 49 с.

145. *Квашук П. В.* Реализация дифференцированного подхода в технологии построения тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П. В. Квашук // XVIII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (материалы конференции). — Коломна, 2008. — С. 272–273.

146. *Квашук П. В.* К проблеме управления системой подготовки спортивного резерва / П. В. Квашук // Учен. зап. ун-та имени П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 2 (72). — С. 109–112.

147. *Келлер В. С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. — Львів: Укр. спорт. асоц., 1993. — 270 с.

148. *Киселев Ю. Я.* Комплексный оперативный контроль психического состояния спортсменов перед тренировкой / Ю. А. Киселев // Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой. — Л.: ЛНИИФК, 1984. — С. 86–91.

149. *Клепиков В. Ю.* Определение эффективности различных вариантов тренировочных нагрузок футболистов 16–18 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Тео-

- рия и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Ю. Клепиков. — Омск, 2005. — 25 с.
150. *Клесов И. А.* Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / И. А. Клесов. — М., 1991. — 24 с.
151. *Ковалев В. В.* Соотношение тренировочных нагрузок у футболистов 14–15 лет с различным биологическим возрастом: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. В. Ковалев. — М., 1986. — 26 с.
152. *Кожевников В. С.* Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15–16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. С. Кожевников. — Набережные Челны, 2011. — 19 с.
153. *Козина Ж. Л.* Применение интерактивных технологий в системе индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. — Чернігів, 2010. — Випуск № 81. — С. 525–531.
154. *Козина Ж. Л.* Методологические принципы концепции индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. — Чернігів, 2011. — Випуск № 82. — С. 203–215.
155. *Козина Ж. Л.* Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. — Lambert Academic Publishing Russia, 2011. — 532 с.
156. *Козина Ж. Л.* Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Ж. Л. Козина. — К., 2011. — 45 с.
157. *Колупанов П. П.* Методика интегральной подготовки юных футболистов 13–14 лет на специально-подготовительном этапе: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. П. Колупанов. — Малаховка, 2010. — 22 с.
158. *Комаров А. П.* Методика использования нетрадиционных средств восстановления в подготовке юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / А. П. Комаров. — Волгоград, 2003. — 22 с.
159. *Концепція Державної цільової соціальної програми «Футбол України: здоров'я, престиж та єдність нації» на 2014–2018 роки [Режим доступу]: <http://dmsmu.gov.ua/index/ua/2014/material/11628>].*

160. Корзун Д. Л. Технично-тактическа подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств / автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. Л. Корзун. — Волгоград, 2013. — 24 с.
161. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. — Винница: Планер, 2006. — 683 с.
162. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. — Вип. 9. — Вінниця, 2010. — С. 80–88.
163. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01 «Олімпійський та професійний спорт» / В. М. Костюкевич. — К., 2012. — 44 с.
164. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки / В. М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — Харків, 2013. — № 8. — С. 51–55.
165. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе: метод. пособие / В. М. Костюкевич. — Винница: Планер, 2013. — 194 с.
166. Костюкевич В. М. Моделювання системи підготовки спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. — Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. — Вип. 18. — С. 147–153.
167. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А. А. Красников. — М.: Физ. культура, 2005. — 160 с.
168. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. Х. Кудяшев. — Набережные Челны, 2011. — 25 с.
169. Кузнецов А. Фабрика футбольных звезд / А. Кузнецов // Вокруг света. — 2009. — № 5 (2824). — С. 34–35.
170. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8–10 лет) / А. А. Кузнецов. — М.: Олимпия; Человек, 2007. — 112 с.
171. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11–12 лет) / А. А. Кузнецов. — М.: Олимпия; Человек, 2007. — 208 с.
172. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13–15 лет) / А. А. Кузнецов. — М.: Олимпия; Человек, 2007. — 312 с.

173. *Кузнецов А. А.* Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16–17 лет) / А. А. Кузнецов. — М.: Олимпия; Человек, 2007. — 160 с.

174. *Кузнецов В. В.* Общие закономерности и перспективы развития теории системы спортивной подготовки / В. В. Кузнецов // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. — М., 1984. — С. 6–29.

175. *Кузьменко Г. А.* Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9–12 лет / Г. А. Кузьменко. — М.: Сов. спорт, 2008. — 268 с.

176. *Кузьмин А. А.* Влияние спортивных физических нагрузок на морфофункциональное развитие и регуляторно-адаптивные возможности юных футболистов и баскетболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / А. А. Кузьмин. — Майкоп, 2011. — 21 с.

177. *Курамшин Ю. Ф.* Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе: учеб.-метод. пособие / Ю. Ф. Курамшин. — СПб.: изд-во СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. — 85 с.

178. *Кураш В. П.* Формирование у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. П. Кураш. — М., 2006. — 19 с.

179. *Кучко Т. И.* Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к игровым видам спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / Т. И. Кучко. — Новокузнецк, 2004. — 18 с.

180. *Лазарева Л. А.* Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы юных футболистов с различными типами кровообращения / Л. А. Лазарева, Р. М. Смоленская // Дети и олимпийское движение: материалы симпозиума детской Сибириады-93. — Новосибирск, 1993. — С. 51.

181. *Лалаков Г. С.* Готовим юных футболистов / Г. С. Лалаков // Физкультурное образование Сибири. — 1995. — № 2. — С. 63–66.

182. *Лалаков Г. С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Г. С. Лалаков. — Омск, 1998. — 54 с.

183. *Лалаков Г. С.* Определение допустимых тренировочных нагрузок, направленных на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов 10–12 лет / Г. С. Лалаков // Науч. тр.: ежегодник. — Омск, 1998. — С. 45–52.

184. *Лалаков Г. С.* Определение целесообразных объемов тренировочных нагрузок, развивающих скоростные качества у юных футболистов 13–15 лет / Г. С. Лалаков // Науч. тр.: ежегодник. — Омск, 1998. — С. 19–28.

185. *Лалаков Г. С.* Особенности методики обучения ударам по мячу юных футболистов групп начального обучения / Г. С. Лалаков, С. В. Курнаков // Физкультурное образование Сибири. — Омск, 1998. — № 3. — С. 77–80.

186. *Лалаков Г. С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации : монография / Г. С. Лалаков. — Омск : СибГАФК, 2000. — 84 с.
187. *Лапшин О. Б.* Теория и методика подготовки футболистов: метод. пособие / О. Б. Лапшин. — М.: Человек, 2010. — 176 с.
188. *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Academia, 2005. — 346 с.
189. *Лизогуб В. С.* Онтогенез психофізіологічних функцій людини: монографія / В. С. Лизогуб. — Черкаси: Вертикаль, 2011. — 256 с.
190. *Лизогуб В. С.* Вікові особливості швидкості центральної обробки інформації у осіб з різним рівнем функціональної рухливості нервових процесів / В. С. Лизогуб, М. В. Макаренко, Т. В. Кожемяко // Фізіол. журн. — 2011. — Т. 57. — № 1. — С. 88–93.
191. *Лизогуб В. С.* Зв'язок фізичних здібностей підлітків з нейродинамічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи / В. С. Лизогуб, М. В. Макаренко, В. О. Пустовалов // Спорт. вісник Придніпров'я: [наук.-практ. журн.]. — Дніпропетровськ: ДДІФКС, — 2013. — № 2. — С. 49–52.
192. *Лизогуб В. С.* Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи / В. С. Лизогуб, В. О. Пустовалов, В. О. Супрунович // Наука і освіта. — 2014. — № 8. — С. 114–118.
193. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. — К.: Олимп. лит., 2003. — 271 с.
194. *Лисенчук Г. А.* Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. — К., 2004. — 48 с.
195. *Лобов А. С.* Особенности функционального состояния опорно-двигательного аппарата и кровообращения нижних конечностей у футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. С. Лобов. — Краснодар, 2006. — 21 с.
196. *Лопачев Ю. Н.* Методика совершенствования выносливости футболистов 16–18 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ю. Н. Лопачев. — М., 1982. — 21 с.
197. *Лукин Ю. М.* Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. М. Лукин. — М., 1990. — 22 с.
198. *Лымарь А. О.* Техническая подготовка квалифицированных футболистов различных соматотипов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной трениров-

- ки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. О. Лымарь. — Краснодар, 2010. — 25 с.
199. *Ляпин М.* Глава «программы поддержки талантов» в Германии Ульф Шотт: Готовы поделиться опытом с РФС / М. Ляпин // Сов. спорт. — 2010. — № 136 (18213). — С. 10.
200. *Лях В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с.
201. *Макаренко В. Г.* Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. Г. Макаренко. — М., 1982. — 23 с.
202. *Максименко И. Г.* Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. Г. Максименко. — М., 2001. — 19 с.
203. *Максименко И. Г.* Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография / И. Г. Максименко. — Луганск: Знание, 2009. — 258 с.
204. *Максименко И. Г.* Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 01 «Олімпійський та професійний спорт» / І. Г. Максименко. — Луганськ, 2010. — 49 с.
205. *Маневич Г. Л.* Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Г. Л. Маневич. — Малаховка, 2001. — 23 с.
206. *Марченко В. А.* Индивидуальная тренировка футболистов на различных этапах подготовки / В. А. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харьков: ХДАФК. — 2004. — № 7. — С. 69–71.
207. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.
208. *Матвеев Л. П.* К теории построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1991. — № 12. — С. 11–20.
209. *Матвеев Л. П.* Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 12. — С. 49–52.
210. *Матвеев Л. П.* К дискуссии о теории спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 55–61.
211. *Матвеев Л. П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 2. — С. 28–37.
212. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.

213. *Мелентьева Л. М.* Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.51 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия» / Л. М. Мелентьева // СГМУ. — СПб., 2007. — 24 с.
214. *Меерсон Ф. С.* Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. С. Меерсон, М. Г. Пшенникова. — М.: Медицина, 1988. — 256 с.
215. *Михайлова Т. В.* Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография / Т. В. Михайлова. — М.: Физ. культура, 2009. — 288 с.
216. *Михалевский В. И.* Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление : монография / В. И. Михалевский. — М.: Физ. культура, 2010. — 112 с.
217. *Монаков Г. В.* Техническая подготовка футболистов : Методика и планирование / Г. В. Монаков. — Псков : Отчизна, 2000. — 128 с.
218. *Монаков Г. В.* Подготовка футболистов : Теория и практика / Г. В. Монаков. — [2-е изд.]. — М.: Сов. спорт, 2007. — 288 с.
219. *Морено М.* Современные тенденции подготовки юных футболистов Испании / М. Морено // Теория и методика подготовки футболистов : метод. пособие / [сост. О. Б. Лапшин.]. — М.: Человек, 2010. — С. 114–119.
220. *Мотылянская Р. Е.* Медицинские аспекты спортивного отбора / Р. Е. Мотылянская, В. К. Велитченко, Л. М. Перминов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 243 с.
221. *Мруе Мазен Ахмед.* Совершенствование скоростной выносливости футболистов 14–15 лет на заключительном этапе подготовительного периода тренировки с учетом особенностей процесса восстановления : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Мазен Ахмед Мруе. — К., 1991. — 20 с.
222. *Набатникова М. Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
223. *Набатникова М. Я.* Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Олимпийский резерв. — К.: Спорткомитет, 1982. — С. 129–136.
224. *Набатникова М. Я.* Построение процесса спортивной подготовки / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 351–389.
225. *Начинская С. В.* Основы спортивной статистики / С. В. Начинская. — К.: Вища шк., 1987. — 188 с.
226. *Нго Ты Ха.* Рациональное распределение нагрузок в футболе в микроцикле подготовительного периода при двухразовых занятиях в день (на примере юношей 16–17 лет) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ты Ха Нго. — К., 1982. — 21 с.
227. *Невмянов А. М.* Некоторые показатели, определяющие успешность соревновательной деятельности юных футболистов и методы их регистрации / А. М. Невмянов

мянов, В. Г. Макаренко, В. М. Шищенко // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. — М., 1981. — С. 35–37.

228. *Невмянов Н. А.* Специальная подготовка футболистов 15–16 лет с учетом координационной сложности нагрузок: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. А. Невмянов. — М., 1998. — 21 с.

229. *Нестеровский Д. И.* Интегральная подготовка баскетболисток в учебно-тренировочных группах 1–2-го года обучения: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Д. И. Нестеровский. — М., 1992. — 24 с.

230. *Никитин Д. В.* Оптимизация планирования годовичного учебно-тренировочного процесса юных футболистов с учетом соревновательной деятельности и стандартизации мезоциклов / Д. В. Никитин // Ученые записки. — 2009. — № 9 (55). — С. 82–86.

231. *Никитушкин В. Г.* Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Г. Никитушкин. — М., 1995. — 88 с.

232. *Никитушкин В. Г.* Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. — М.: ИКА, 1998. — 284 с.

233. *Никитушкин В. Г.* Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 10. — С. 18.

234. *Никитушкин В. Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. — М.: Сов. спорт, 2005. — 232 с.

235. *Никитушкин В. Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. — М.: Физическая культура, 2010. — 240 с.

236. *Никитушкина Н. Н.* Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]: науч.-метод. пособие / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. — М.: Сов. спорт, 2012. — 200 с.

237. *Николаенко В. В.* Построение учебно-тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств юных футболистов в группах начальной подготовки СДЮШОР: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. В. Николаенко. — К., 1989. — 22 с.

238. *Николаенко В. В.* Основные направления развития футбола в Украине / В. В. Николаенко, Г. А. Лисенчук, Ю. В. Крюков // Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт» [сб. тезисов]. — К., 1997. — С. 78.

239. *Николаенко В. В.* Аналіз рухової діяльності юних футболістів / В. В. Ніколаенко, В. М. Дараган // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 3. — С. 15–16.

240. *Ніколаєнко В. В.* Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // XIV Міжнарод. науч. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх» [сб. тезисов]. — К.: Олимп. лит., 2010. — С. 78.

241. *Ніколаєнко В. В.* Причини травматизму у футболі / В. В. Ніколаєнко // XIV Міжнарод. науч. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх» [сб. тезисов]. — К.: Олимп. лит., 2010.

242. *Ніколаєнко В. В.* Стан підготовки футбольного резерву в Україні / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 2. — С. 32–36.

243. *Ніколаєнко В. В.* Штучне поле — фактор підвищеного травматизму у футболі / В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2010. — № 3. — С. 94–99.

244. *Ніколаєнко В. В.* Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 9. — С. 64–68.

245. *Ніколаєнко В. В.* Особливості розвитку футболу на сучасному етапі / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2012. — № 3. — С. 17–20.

246. *Ніколаєнко В. В.* Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. — Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2013. — Вип. 16. — С. 147–153.

247. *Ніколаєнко В. В.* Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский поход / В. В. Николаенко, В. И. Воронова // Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности: материалы V Международ. науч.-практич. конф. / [ред. кол. В. С. Лихачева (отв. ред.)]. — Воронеж: НАУКА-ЮНИПРЕСС, 2013. — С. 131–144.

248. *Ніколаєнко В. В.* Опыт подготовки футбольного резерва в странах Западной Европы / В. В. Николаенко // Учен. записки: сб. рец. науч. тр. — Минск: БГУФКУ, 2013. — Вып. 16. — С. 170–178.

249. *Ніколаєнко В. В.* Организационно-управленческий подход к формированию системы подготовки футбольного резерва в странах Западной Европы / В. В. Николаенко // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Международ. науч.-практ. конф. (28–29 ноября 2013). — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2013. — С. 71–73.

250. *Ніколаєнко В. В.* Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Ніколаєнко, Б. А. Балан // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — № 2. — С. 23–27.

251. *Ніколаєнко В. В.* Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів / В. В. Ніколаєнко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2013. — № 1. — С. 16–20.

252. *Ніколаєнко В. В.* Совершенствование соревновательной деятельности футболистов на этапе спортивного совершенствования и подготовки к высшим до-

стиженням / В. В. Николаенко // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (28–29 ноября 2013). — Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2013. — С. 373–375.

253. *Николаенко В. В.* Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Николаенко // Молодіж. наук. вісн. (Фізичне виховання і спорт). — Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. — Вип. 12. — С. 76–85.

254. *Николаенко В. В.* Здоровьесберегающая направленность физической подготовки юных футболистов / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 9 (50) 14. — С. 98–106.

255. *Николаенко В. В.* Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 5 (48) 14. — С. 98–107.

256. *Николаенко В. В.* Концептуальные подходы к разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детско-юношеском футболе / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 4 (47) 14. — С. 104–116.

257. *Николаенко В. В.* Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів / В. В. Николаенко, Б. А. Балан // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2014. — № 2. — С. 27–34.

258. *Николаенко В. В.* Організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи підготовки спортивного резерву для професійного футболу / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 11 (52) 14. — С. 98–112.

259. *Николаенко В. В.* Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз / В. В. Николаенко, О. В. Байрачний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. — Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. — № 1 (25). — С. 76–80.

260. *Николаенко В. В.* Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу з футболістами 11–18-річного віку: порівняльний аналіз / В. В. Николаенко, О. В. Байрачний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. — Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. — № 2 (26). — С. 79–84.

261. *Николаенко В. В.* Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 6 (49) 14. — С. 98–112.

262. *Николаенко В. В.* Построение многолетней подготовки в современном футболе / В. В. Николаенко // Наука в олимп. спорте. — 2014. — № 1. — С. 12–16.

263. *Николаенко В. В.* Проблеми індивідуалізації спортивного тренування юних футболістів / В. В. Николаенко // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. — Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2014. — Вип. 17. — С. 516–522.

264. *Николаенко В. В.* Система детско-юношеских соревнований в футболе: реальность и перспективы / В. В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции, Казань. — 2014. — № 2 (Том 3). — С. 55–63.

265. *Николаенко В. В.* Структура и содержание многолетней подготовки юных футболистов / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 10 (51) 14. — С. 85–91.

266. *Николаенко В. В.* Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів / В. В. Николаенко // Молодіж. наук. вісн. (Фізичне виховання і спорт). — Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. — Вип. 13. — С. 59–63.

267. *Николаенко В. В.* Тренерський підхід до підготовки юних футболістів / В. В. Николаенко, В. І. Воронова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2014. — №1. — С. 8–15.

268. *Николаенко В. В.* Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ / В. В. Николаенко // Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. — К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. — Вип. 3 (46) 14. — С. 51–58.

269. *Николаенко В. В.* Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму / В. В. Николаенко // Слобожан. наук.-спорт. вісн.: [наук.-теорет. журн.]. — Харків: ХДАФК, 2014. — № 2 (40). — С. 104–110.

270. *Нистратов Е. Д.* Оптимизация структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Д. Нистратов. — Смоленск, 2011. — 24 с.

271. *Нифонтов М. Ю.* Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. Ю. Нифонтов. — Краснодар, 2009. — 25 с.

272. *Новокщенов И. Н.* Специальная физическая подготовка футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / И. Н. Новокщенов. — Волгоград, 2000. — 24 с.

273. *Озолин Н. Г.* Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 479 с.

274. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: Астрель; АСТ, 2002. — 864 с.

275. *Орджоникидзе З. Г.* Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов [и др.]. — М.: Человек, 2008. — 240 с.
276. *Орловская Ю. В.* Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол): автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю. В. Орловская. — Малаховка, 2000. — 22 с.
277. *Осипенко А. И.* Развитие творческих способностей у юных футболистов 9–12 лет на основе применения интеллектуальных и подвижных игр: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. И. Осипенко. — В. Луки, 2006. — 21 с.
278. *Осташев П. В.* Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 96 с.
279. *Папаян Г. Г.* Сравнительная характеристика средств технико-тактической подготовки юных футболистов в связи с особенностями соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Г. Г. Папаян. — М., 1983. — 24 с.
280. *Петренко С. І.* Вплив навчально-тренувального процесу на підготовленість 12–14-річних футболістів з різним рівнем біологічного розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. І. Петренко. — Харків, 2009. — 19 с.
281. *Петухов А. А.* Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. — М.: Сов. спорт, 2006. — 232 с.
282. *Платонов В. Н.* Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. — К.: Здоров'я, 1980. — 348 с.
283. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. — К.: Вища шк., 1984. — 352 с.
284. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 288 с.
285. *Платонов В. Н.* Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. — К.: Здоров'я, 1988. — 216 с.
286. *Платонов В. Н.* Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахановский. — К.: Рад. шк., 1988. — 288 с.
287. *Платонов В. Н.* Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В. Н. Платонов, В. А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: сб. науч. тр. — К.: КГИФК, 1992. — С. 5–29.
288. *Платонов В. Н.* Структура мезо- и микроциклов подготовки / В. Н. Платонов, Ф. П. Суслов // Современная система спортивной подготовки. — М., 1995. — С. 407–425.

289. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 1997. — 584 с.
290. *Платонов В. Н.* О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 8. — С. 23–26, 39–46.
291. *Платонов В.* Концептуальные положения развития юношеского спорта в Украине / В. Платонов, К. Сахновский // Материалы II Междунар. форума «Молодежь – Наука – Олимпизм». — М.: Современный спорт, 2002. — С. 173–176.
292. *Платонов В.* Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимп. спорте. — 2003. — № 1. — С. 3–13.
293. *Платонов В. Н.* Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
294. *Платонов В. Н.* Некоторые особенности современной системы детско-юношеского спорта в Украине / В. Н. Платонов, О. А. Шинкарук, Л. А. Драгунов // Наука в олимп. спорте. — 2005. — № 1. — С. 129–132.
295. *Платонов В. Н.* Теория периодизации подготовки спортсменов в течение года: предпосылки, форсирование, критика / В. Н. Платонов // Наука в олимп. спорте. — 2008. — № 1. — С. 3–23.
296. *Платонов В. Н.* Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. — К.: Изд. дом Д. Бурого, 2012. — 336 с.
297. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
298. *Платонов В. Н.* Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте. — 2013. — № 2. — С. 37–42.
299. *Полишкис М. С.* Тактическая подготовка юных футболистов: метод. разработки / М. С. Полишкис. — М., 1984. — 87 с.
300. *Пономарев Н. И.* Опыт системного анализа спорта / Н. И. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. — 1977. — № 2. — С. 50–56.
301. *Пономаренко П. А.* Учись видеть поле / П. А. Пономаренко. — Донецк: РИП «Лебедь», 1994. — 112 с.
302. *Пономаренко П. А.* Нынешним методикам уже лет 50 / П. А. Пономаренко // Футбол-Профи. — 2005. — С. 10–15.
303. *Портнов Ю. М.* Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю. М. Портнов. — М., 1989. — 52 с.
304. *Портнов Ю. М.* Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. — М.: VIR Print, 1996. — 200 с.
305. *Портных Ю. И.* Спортивные игры и методика преподавания: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ. культуры / Ю. И. Портных. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 320 с.

306. *Про схвалення* Комплексної програми розвитку футболу на 2004–2008 роки / Постанова Кабінету Міністрів України від 13 липня 2004 року № 904 [Режим доступу]: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/904-2004>

307. *Проект «Концептуальні напрями розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні та програма їх реалізації у 2006–2012 рр. «Погляд у майбутнє»* [Режим доступу]: <http://ua.convdocs.org/2006/docs/index-60522.html>

308. *Прозоров В. Н.* Комплектование игровых составов юных футболистов 12–14 лет на основе диагностики игрового амплуа: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. Н. Прозоров. — М., 1989. — 23 с.

309. *Просандеев П. П.* Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / П. П. Просандеев. — Сургут, 2009. — 22 с.

310. *Пшибильські В.* Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. Пшибильські. — К., 1998. — 29 с.

311. *Пшибильські В.* Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибильські // Актуальні проблеми фіз. культури і спорту. — 2004. — № 4. — С. 46–52.

312. *Пшибильський В.* Методология исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста / В. Пшибильський // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 4. — С. 8–10.

313. *Ривера Э. М.* Структура физической и технической подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Э. М. Ривера. — М., 1995. — 20 с.

314. *Родионов А. В.* Психология высших спортивных достижений / А. В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 144 с.

315. *Романюк В. П.* Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Романюк. — Харків, 2007. — 18 с.

316. *Рыбаков В. В.* Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания: монография / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, А. И. Фёдоров и др. — М.: Спорт АкадемПресс; Челябинск: ЧГУ, 2003. — 480 с.

317. *Рыбин Д. В.* Методика отбора и ранней игровой ориентации у юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического

- воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. В. Рыбин. — М., 2001. — 20 с.
318. *Сабитов Р.Х.* Дифференцированный подход к построению годичного цикла подготовки футболистов учебно-тренировочных групп различного индивидуального развития: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Р.Х. Сабитов. — Малаховка, 2011. — 23 с.
319. *Саид А.М.О.* Контроль и оценка быстроты и точности решения тактических задач футболистами разного возраста и квалификации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А.М.О. Саид. — М., 1983. — 20 с.
320. *Салем Я.А.* Скоростно-силовая подготовка юных футболистов учебно-тренировочных групп спортивных школ (3–4-й годы обучения): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Я.А. Салем. — М., 1989. — 23 с.
321. *Сандерсон П.* Делу — час, отдыху — время / П. Сандерсон // Футбол-Профи. — 2008. — №5. — С. 11–12.
322. *Сарсания К.С.* Отбор и физическая подготовка юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / К.С. Сарсания. — М., 2003. — 22 с.
323. *Сахновский К.П.* Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. — К.: Здоров'я, 1990. — 146 с.
324. *Сахновский К.П.* Теоретико-методические основы системы многолетней подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К.П. Сахновский. — К., 1997. — 48 с.
325. *Севастьянов Ю.В.* Оптимизация тренировочных воздействий в системе подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю.В. Севастьянов. — М., 1999. — 24 с.
326. *Селуянов В.Н.* Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. — М.: Принт-центр, 2003. — 91 с.
327. *Селуянов В.Н.* Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборов. — Долгопрудный: Изд. дом «ИНТЕЛ-ЛЕКТИК», 2012. — 160 с.
328. *Сергиенко Л.П.* Основы спортивной генетики: учеб. пособие / Л.П. Сергиенко. — К.: Вища шк., 2004. — 631 с.
329. *Сергієнко Л.П.* Спортивний відбір: теорія та практика. — Книга 1. — Теоретичні основи спортивного відбору: підручник / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2009. — 672 с.

330. *Сидельников А. Г.* Построение спортивной тренировки 16–17-летних футболистов на основе последовательности воспитания физических качеств : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Г. Сидельников. — М., 2006. — 22 с.

331. *Синельников О. А.* Современные аспекты формирования детского футбола в России и США / О. А. Синельников, О. С. Терентьева // Вестн. Тамбов. ун-та. — Сер. Гуманитарные науки, 2007. — Т. 102. — № 7. — С. 156–162.

332. *Сиренко Д. В.* Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом игрового амплуа : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Д. В. Сиренко. — Волгоград, 2008. — 20 с.

333. *Система* подготовки спортивного резерва : учеб. пособие / [под общ. ред. В. Г. Никитушкина]. — М. : ТОО «Квант-С», 1993. — 320 с.

334. *Скворцов А.* Никакого бизнеса / А. Скворцов // Футбол: еженедельник. — 2011. — № 31. — С. 25–26.

335. *Слепенчук И. Е.* Нарушения опорно-двигательного аппарата при занятиях футболом / И. Е. Слепенчук, В. С. Левин // Науч. конф. «Спортивная медицина» [сб. тез.]. — Сочи, 2010. — С. 33–34.

336. *Смирнов А. А.* Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / А. А. Смирнов. — Л., 1988. — 17 с.

337. *Солопов И. Н.* Физиология футбола : учеб.-метод. пособие / И. Н. Солопов, А. П. Герасименко. — Волгоград, 1998. — 95 с.

338. *Солопов И. Н.* Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. — Волгоград : «ПринтТерра-Дизайн», 2003. — 263 с.

339. *Сонькин В. Д.* Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева. — М. : Книж. дом «ЛИБРОКОМ», 2011. — 368 с.

340. *Сорокин О. О.* Функциональная подготовка юных футболистов различной игровой специализации в соревновательном периоде сложности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. О. Сорокин. — Волгоград, 2006. — 26 с.

341. *Степанов В. Н.* Модели тренировочных программ совершенствования физической подготовленности футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Н. Степанов. — Кишинэу, 2010. — 30 с.

342. *Суворов В. В.* Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания,

- спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. В. Суворов. — Краснодар, 1996. — 24 с.
343. *Суворов В. В.* Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов: учеб.-метод. пособие / В. В. Суворов. — Краснодар, 2000. — 45 с.
344. *Суворов В. В.* Индивидуальные типологические показатели технико-тактических действий футболистов 12–15 лет / В. В. Суворов // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2007. — № 6 (28). — С. 85–89.
345. *Суслов Ф. П.* Экологические условия и система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов // Современная система подготовки спортсмена. — М.: СААМ, 1995. — С. 305–323.
346. *Суслов Ф. П.* Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф. П. Суслов // Физическая культура, воспитание, тренировка. — 2008. — № 3. — С. 2–6.
347. *Сухачев С. Г.* Индивидуализация развития скоростно-силовых качеств юных футболистов 15–16 лет с учетом периодических изменений их функциональной готовности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / С. Г. Сухачев. — Л., 1989. — 18 с.
348. *Сучилин А. А.* Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: монография / А. А. Сучилин. — Волгоград: ВГАФК, 1997. — 237 с.
349. *Сучилин А. А.* Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов / А. А. Сучилин, А. П. Золотарев, М. М. Шестаков. — Волгоград: ВГАФК, 2005. — 101 с.
350. *Такмаков А. В.* Матрица футбола / А. В. Такмаков. — Краснодар, ООО «Касп-плюс», 2009. — 114 с.
351. *Танев Танчо Станчев.* Планирование микроциклов по развитию общей и специальной выносливости футболистов 16–17 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Танев Танчо Станчев. — М., 1995. — 24 с.
352. *Тарасенко И.* 10 миллионов в год — за будущее Бундестим: Столько платит немецкий футбольный союз, чтобы растить таланты для сборной / И. Тарасенко // Сов. спорт. — 2010. — № 90 (18145). — С. 7.
353. *Тарасенко И.* Испанская футбольная эволюция: Как неудачники постепенно превратились в лучшую футбольную страну мира / И. Тарасенко // Сов. спорт. — 2012. — № 99. — С. 8.
354. *Тарасенко И.* Иностранцы? Они больше не нужны! Англия создает новую футбольную мекку, реформирует юношеский футбол и тренерскую подготовку / И. Тарасенко // Сов. спорт. — 2012. — № 106. — С. 5.
355. *Тарасенко И.* Обыкновенное немецкое чудо / И. Тарасенко // Сов. спорт. — 2013. — № 61 (18987). — С. 7.
356. *Теория и методика футбола: учебник* / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. — М.: Сов. спорт, 2013. — 536 с.

357. *Терентьев В. Ф.* Структура скоростных качеств юных футболистов и методика их формирования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Ф. Терентьев. — СПб., 1995. — 23 с.

358. *Тимошкин И.* Особенности голландских футбольных школ / И. Тимошкин // Сов. спорт. — 2013. — № 53. — С. 4.

359. *Ткаченко Н. В.* Методика общей психофункциональной подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. В. Ткаченко. — Волгоград, 2008. — 21 с.

360. *Тучашвили И. Ш.* Формирование, совершенствование и проявления индивидуального стиля игровой деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. Ш. Тучашвили. — М., 1999. — 64 с.

361. *Тюленьков С. Ю.* Методология дифференцированного подхода как основа оптимизации подготовки юных футболистов / С. Ю. Тюленьков, В. С. Левин // Материалы V Рос. науч.-практ. конф. — Смоленск, 2007. — С. 519–528.

362. *Тюленьков С. Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С. Ю. Тюленьков. — М.: Физ. культура, 2007. — 352 с.

363. *Українські чемпіони. 5 років по тому* [Режим доступу]: <http://www.ua-football.com/ukrainian/2014/u-18/53dce330.html>

364. *Урибе Антонио Мария Кардосо.* Средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки юных футболистов 11–12 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Урибе Антонио Мария. — М., 1985. — 23 с.

365. *Усков В. А.* Педагогическая технология программированной тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. А. Усков. — М., 2004. — 46 с.

366. *Фаттахов Р. В.* Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р. В. Фаттахов. — Набережные Челны, 2011. — 23 с.

367. *Федотова Е. В.* Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта: монография / Е. В. Федотова. — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — 224 с.

368. *Филин В. П.* О нормировании и распределении тренировочных нагрузок при спортивной подготовке подростков и юношей / В. П. Филин, В. Э. Нагорный // Проблемы юношеского спорта. — М., 1963. — С. 7–19.

369. *Филин В. П.* Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
370. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие [для ин-тов и техникумов физ. культуры] / В. П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
371. *Филин В. П.* Система подготовки спортивного резерва / В. П. Филин. — М.: ВНИИФК, 1994. — 68 с.
372. *Филин В. П.* Спортивная подготовка как многолетний процесс / В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. — М., 1995. — С. 351–389.
373. *Филиппов М. М.* Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие / М. М. Филиппов. — К.: МАУП, 2006. — 240 с.
374. *Фомин В. С.* Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / В. С. Фомин. — М., 1984. — 64 с.
375. *Фомин Н. А.* На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 158 с.
376. *Фомин Н. А.* Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.
377. *Фриха Мохаммед Бен Хабиб.* Развитие координации движений и пространственной ориентации юных футболистов 11–13 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Фриха Мохаммед Бен Хабиб. — СПб., 1998. — 21 с.
378. *Футбол:* навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В. В. Ніколаєнко, Г. А. Лисенчук, М. П. Повисший [та ін.]. — К.: Республ. наук.-метод. кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1995. — 117 с.
379. *Футбол:* навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. — К.: Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. — 106 с.
380. *Футбол:* поурочная программа юных футболистов 6–9 лет / под ред. Годика М. А., Мосягина С. М., Швыкова И. А. — М.: Граница, 2008. — 127 с.
381. *Футбол:* примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. Губа В. П., Квашук В. П., Краснощеков Г. В. [и др.]. — М.: Сов. спорт, 2010. — 128 с.
382. *Футбол:* программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / разработ. Полишкис М. С., Выжгин В. А. [и др.]. — М., 1996. — 95 с.
383. *Футбол:* типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под ред. Годика М. А., Борознова Г. Л., Котенка Н. В. [и др.]: Российский футбольный союз. — М.: Сов. спорт, 2011. — 160 с.
384. *Футбол* — это игра, доступная для всех [Режим доступа]: [http://www.dfl.org.ru/2014/great\\_footbal/interviews/surkis/](http://www.dfl.org.ru/2014/great_footbal/interviews/surkis/)

385. *Цубан Ю. В.* Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю. В. Цубан. — М., 2003. — 22 с.

386. *Цянь Вэй.* Функциональная подготовка юных футболистов 13–15 лет разных игровых амплуа на основе применения эргогенических средств: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Цянь Вэй. — Волгоград, 2006. — 24 с.

387. *Чермит К. Д.* Гармоническая пара «симметрия–асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора биол. наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / К. Д. Чермит. — Краснодар, 2004. — 53 с.

388. *Чернецов М. М.* Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. М. Чернецов. — Смоленск, 2010. — 20 с.

389. *Чесно Ж.-Л.* Футбол: Обучение базовой технике: учеб.-метод. изд. / Ж.-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. — М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 176 с.

390. *Чирва Б. Г.* Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства / Б. Г. Чирва // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 4. — С. 16–18.

391. *Чирва Б. Г.* Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Б. Г. Чирва. — М., 2008. — 45 с.

392. *Чубанов Е. В.* Коррекция тренировочных нагрузок юных спортсменов на основе текущего контроля функционального состояния: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Е. В. Чубанов. — Малаховка, 2002. — 29 с.

393. *Чхаидзе Л. В.* Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 136 с.

394. *Шамардин А. А.* Целевая функциональная подготовка юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Шамардин. — Волгоград, 2009. — 44 с.

395. *Шамардин А. И.* Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств юных футболистов: учеб. пособие / А. И. Шамардин. — Волгоград, 1995. — 48 с.

396. *Шамардин А. И.* Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: монография / А. И. Шамардин. — Волгоград, 2000. — 276 с.

397. *Шамардин А.И.* Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.И. Шамардин. — М., 2000. — 50 с.
398. *Шамардин А.И.* Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. — Волгоград, 2000. — 150 с.
399. *Шамардин А.И.* Физическая подготовка футболистов разных игровых амплуа: учеб.-метод. пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, И.Н. Новокшенов, А.П. Герасименко. — Волгоград: ВГАФК, 2000. — 68 с.
400. *Шамардин В.Н.* Исследование физических нагрузок юных футболистов (15–17 лет) в годичном цикле тренировки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В.Н. Шамардин. — Л., 1981. — 21 с.
401. *Шамардин В.Н.* Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин. — Днепропетровск: Пороги, 2001. — 104 с.
402. *Шамардин В.М.* Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Шамардин. — Львів, 2013. — 35 с.
403. *Шамонин А.В.* Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7–11 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.В. Шамонин. — М., 2010. — 24 с.
404. *Шарфи Риад.* Индивидуальная направленность физической подготовки юных футболистов 13–14 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Шарфи Риад. — К., 1983. — 24 с.
405. *Шестаков М.М.* Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / М.М. Шестаков. — М., 1984. — 24 с.
406. *Шестаков М.М.* Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.М. Шестаков. — М., 1992. — 48 с.
407. *Шестаков М.М.* Футбол: педагогические аспекты проблемы учета индивидуальных особенностей игроков при планировании загрузки: учеб.-метод. пособие / М.М. Шестаков. — Краснодар: КГАФК, 1995. — 58 с.
408. *Шинкарук О.А.* Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф. дис. на соискание учен. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / О.А. Шинкарук. — К., 2011. — 48 с.

409. *Шихвердиев С. Н.* Структура и содержание комплексного контроля за подготовленностью юных футболистов 15–16 лет в зависимости от различных режимов тренировочных нагрузок: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С. Н. Шихвердиев. — СПб., 1992. — 22 с.
410. *Шищенко В. М.* Содержание этапного контроля технической подготовленности юных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. М. Шищенко. — М., 1982. — 23 с.
411. *Щедрина А. Г.* Биологические основы спортивного отбора / А. Г. Щедрина, В. Ф. Мариин. — Новосибирск: ГМА, 2000. — 243 с.
412. *Юный футболист*: учеб. пособие / под. общ. ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 255 с.
413. *Ярий Р. О.* Вплив занять футболом на морфофункціональний статус дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. О. Ярий. — Харків, 2010. — 21 с.
414. *A Review of Young Player Development in Professional Football / The FA, the Football League and the Premier League.* — London, 2007. — 43 p.
415. *Almeida C. H.* Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications / C. H. Almeida, A. P. Ferreira, A. Volosovitch // *The Open Sports Sciences Journal*, 2012. — № 5. — P. 174–180.
416. *Andriatti P. E.* Futebol — Treinamento Global em Forma de Jogos Reduzidos / P. E. Andriatti. — Jundiaí: Fontoura, 2009. — 144 p.
417. *Arcelli E.* Calcio. Preparazione atletica / E. Arcelli, F. Ferretti // IV Edizione. — Milano: Editoriale Sport Italia, 2004. — 134 p.
418. *Arda T.* Futbol: Metodologia de la Ensenanza Del Futbol / T. Arda, C. Casal: Paidotribo, 2007. — 336 p.
419. *Arques P. U.* Futebol Infanto-juvenil — Preparação de Atletas para Testes / P. U. Arques. — São Paulo: Musa, 2005. — 135 p.
420. *Baan R.* Optus Small-Sided Football Handbook Australia / R. Baan: Football Federation Australia, 2011. — 37 p.
421. *Balyi I.* Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia / I. Balyi. — Canada: SportsMed BC, 2001. — 194 p.
422. *Balyi I.* Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence / I. Balyi, A. Hamilton // *Olympic Coach.* — 2003. — Vol. 16. — N 1. — P. 4–9.
423. *Balyi I.* Managing Talented Young Players — Avoiding Burnout: Report to Ulster Council and Lottery Unit / I. Balyi. — British Columbia: Loughry College Cookstown, 2003. — 6 p.
424. *Bangsbo J.* Fitness training in Football / J. Bangsbo. — Copengagen: University of Copengagen, 1994. — 336 p.
425. *Bangsbo J.* The physiology of soccer / J. Bangsbo. — *Ada Physiol. Scand. Suppl.*, 1994. — 619 p.
426. *Bangsbo J.* The physiological profile of soccer players / J. Bangsbo // *Sports Exercise and Injury*, 1998. — V. 4. — N 4. — P. 144–150.

427. *Bangsbo J.* Assessment of physiological capacity of elite soccer players / J. Bangsbo, L. Michaligik // Science and Football. — 1999. — N 4. — P. 53–62.
428. *Barbero Á. J. C.* Perfil de actividad durante el juego en futbolistas infantiles / Á. J. C. Barbero, Á. V. Barbero, J. Granda // Educación Física y Deportes. — 2007. — N 4. — P. 33–41.
429. *Barbero Á. J. C.* Demandas físicas y fisiológicas del Fútbol 7 en categorías inferiores infantiles / Á. J. C. Barbero, Á. V. Barbero, J. Granda // Educación Física y Deportes. — 2009. — Vol. VIII. — N 15. — P. 43–48.
430. *Barnsley R.* Family Planning: Your style of football. Relative effect acts in football / R. Barnsley, A. Thompson, P. Leço // International Review for the Sociology of Sport, 1992. — N 27 (1). — P. 77–88.
431. *Batista N. R.* Formacion Del Futbolista / N. R. Batista. — País de Origen: Argentina, La Tierra del Futbol, 2007. — 23 p.
432. *Baumler G.* The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age / G. Baumler // Sportonomics, 2000. — N 6(1). — P. 25–30.
433. *Benezet J. M.* Jugend-Fußball-Akademie / J. M. Benezet, H. Werner: FIFA, 2004. — 32 p.
434. *Benítez R.* What is the age to start playing football? [Режим доступа]: [http://www.rafabenitez.com/2014/web/index.php?act=mostrarBlog&id\\_entrada=1&idioma=in](http://www.rafabenitez.com/2014/web/index.php?act=mostrarBlog&id_entrada=1&idioma=in)
435. *Bentem N.* Organisation des Wettbewerbs getriebenen Sport in der Bundesrepublik Deutschland / N. Bentem // Die lokal-globale Fußballkultur — wissenschaftlich beobachtet / ed. by D. H. Jütting. — Munster: Waxmann Verlag, 2004. — P. 11–28.
436. *Bisanz G.* Success in Soccer Basic Training: Techniques and Tactics for Developing the Serious Player (Ages 6–14) / G. Bisanz, N. Vieth. — Münster: Philippka-Sportverlag, 1997. — 132 p.
437. *Bisanz G.* Fußball von morgen, Bd. 2, Leistungstraining für B-/A-Junioren und Amateure: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch / G. Bisanz, N. Vieth. — Münster: Philippka-Sportverlag, 2002. — 286 p.
438. *Bisanz G.* Fussball von morgen: Modernes verteidigen / G. Bisanz, R. Peter, G. Bode. — Münster: Philippka-Verlag, 2003. — 204 p.
439. *Bischops K.* Junior soccer a manual for coaches / K. Bischops. — Aachen: Meyer&Meyer, 1999. — 164 p.
440. *Bischops K.* Handbuch für Kinder- und Jugendfußball / K. Bischops, H.-W. Gears. — Aachen: Meyer&Meyer, 2007. — 175 p.
441. *Bompa T. O.* Periodization: theory and methodology of training / T. O. Bompa, G. G. Haff. — [5th ed.]. — Champaign: Human Kinetics, 2009. — 424 p.
442. *Bonaccorso S.* Coaching Soccer 10 to 15 Year Olds: Planning Technical and Tactical Training / S. Bonaccorso. — Michigan: Reedswain Publishing, 2001. — 251 p.
443. *Bourke A.* The dream of being a professional soccer player: insight on career development options of young Irish players / A. Bourke // Journal of Sport & Social Issues, 2003. — N 27. — P. 399–419.
444. *Bremer D.* Wettkampfsport in Grundschulalter / D. Bremer // Leistungssport, 1986. — N 2. — P. 39–49.

445. *Browaeyns B.* The Philosophy of youth development at the Belgian FA / B. Browaeyns: UEFA STUDY GROUP, 2010. — 38 p.
446. *Cale A.* The Official Fa Guide to Psychology for Football / A. Cale: Hodder & Stoughton, 2004. — 200 p.
447. *Calvin Y.* Entraîneur de football: la technique, corriger pour progresser / Y. Calvin, J. Waty. — Paris: Editions Actio, 2007. — 194 p.
448. *Campo D.* The relative age effect in youth soccer players from Spain / D. Campo, V. Pastor; V. Gonzalez [et al.] // Journal of Sports Science and Medicine, 2010. — N 1. — P. 72–77.
449. *Cano O. M.* Fútbol: Entrenamiento global basado en la interpretación del juego / O. M. Cano. — Sevilla: Ed. Wanceulen, 2001. — 158 p.
450. *Capanna R.* Allenare oggi. Le quattro regole d'oro / R. Capanna. — Ed. Calzetti & Mariucci, 2007. — 164 p.
451. *Capranica L.* Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players / L. Capranica, A. Tessitore, L. Guidetti [et al.] // J Sports Sci., 2001. — N 19. — P. 379–384.
452. *Carling C.* Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance / C. Carling, A. M. Williams, T. Reilly. — London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2005. — 171 p.
453. *Carney J.* The Art of Coaching Youth Soccer: Match Related Drills and Exercises for Fun and Winning / J. Carney. — Michigan: Reedswain Publishing, 2002. — 99 p.
454. *Casais L.* Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación / L. Casais, M. Conde: Moreno Y Conde Sports, 2008. — Vol. 1. — 234 p.
455. *Casais L.* Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación / L. Casais, E. Domínguez, C. Lago: Moreno Y Conde Sports, 2010. — Vol. 2. — 308 p.
456. *Chamness D.* How To Coach Youth Sports / D. Chamness. — Linkoln: iUniverse, 2002. — 144 p.
457. *Chan K.-M.* Sports and children / K.-M. Chan, L. J. Micheli: WHO Collaborating Centre for Sports Medicine and Health Promotion, Chinese University of Hong Kong, 1998. — 293 p.
458. *Coaching soccer* / National Soccer Coaches Association of America. — Pennsylvania: Masters Press, 1996. — 427 p.
459. *Coaching Youth Soccer* / American Sport Education Program. — Champaign: Human Kinetics, 2011. — 201 p.
460. *Côté J.* The influence of the family in the development of talent in sport / J. Côté // The Sport Psychologist, 1999. — N 13. — P. 395–417.
461. *Côté J.* From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports / J. Côté, J. Baker, B. Abernethy // Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise / ed. by J. L. Starkes, K. A. Ericsson. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. — P. 89–114.
462. *Der weite Weg zum Erfolg: Ausbildungskonzeption des DFB* / Deutscher Fussball-Bund. — Munster: Philippka-Sportverlag, 2008. — 39 p.
463. *Developing football for everyone: National Game Strategy 2011–15* / The Football Association. — London, 2011. — 30 p.

464. *DFB-Eliteförderung* / Deutscher Fussball-Bund. — Munster: — Philippka-Sportverlag, 2009. — 47 p.
465. *DFB-Talentförderung Sportliche Konzeption — Aktuelle Bilanz — Ausblick* / Deutscher Fussball-Bund. — Munster: Philippka-Sportverlag, 2006. — 60 p.
466. *Diskhuth H.* Genetik und grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit / H. Diskhuth // *Leistungssport*. — 2004. — N 1. — P. 5–8.
467. *D'Ottavio S.* Insegnare il calcio: dalle situazioni di gioco alle abilità specifiche / S. D'Ottavio. — Roma: Società Stampa Sportiva, 1989. — 143 p.
468. *D'Ottavio S.* L'apprendimento della tecnica calcistica: come rendere funzionale l'insegnamento / S. D'Ottavio // *Sport & Medicina*, 2011. — N 2. — P. 49–57.
469. *Eissman H.* The physician's view of the appropriate training for young players / H. Eissman // 3-rd UEFA Youth Conference. — Vienna, Austria, 1992. — February. — P. 47–60.
470. *Eliteschulen des Fußballs Leitfaden für die Ausbildung* / Deutscher Fussball-Bund. — Munster: Philippka-Sportverlag, 2007. — 64 p.
471. *Eskandarian A.* Debate ignites over extended Development Academy season / A. Eskandarian // *The Shin Guardian*. — 2012 (September 07). — P. 6–8.
472. *Fenoglio R.* The Manchester United 4 V 4 Pilot Scheme for Under 9's / R. Fenoglio // *The Football Association Coaches Association Magazine*, 2003. — N 6 (4). — P. 21–24.
473. *Fleck Th.* US Youth Soccer Official Coaching Manual / Th. Fleck, R. Quinn, D. Carr: US Youth Soccer, 2002. — 86 p.
474. *Football (Soccer): Handbook of Sport Medicine and Science* / [edited by Ekblom B.]. — Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1994. — 227 p.
475. *Ford P.* A cross-cultural comparison of the participation histories of English and French elite youth soccer players / P. Ford, F. Le Gall, C. Carling A. Williams // *Science and Football: Proc. of the 6th World Congr. of Science and Football*. — Istanbul, 2009. — P. 138–143.
476. *Frank G.* Fußball. Kreatives Training / G. Frank. — Aachen: Meyer & Meyer, 2003. — 128 p.
477. *Friedrich M.* Talenterkennung und Talentförderung — Untersucht Am Beispiel Des Fußballsports / M. Friedrich. — Oldenburg: GRIN, 2007. — 88 p.
478. *Frizi H.* Lehrplan Fußball / H. Frizi. — Aachen: Meyer&Meyer, 2007. — 175 p.
479. *Froberg K.* Exercise and fitness-benefits and risks: children & exercise XVIII / K. Froberg, C. J. Blimkie, O. Lammert. — Pennsylvania: Odense University Press, 1997. — 245 p.
480. *Fußball für Kinder* / Direktion Sport Österreichischer Fußball-Bund, 2006. — 15 p.
481. *Fussball ist Zukunft: Konzeption des DFB-Fußballentwicklungsplans* / Deutscher Fussball-Bund. — Munster: Philippka-Sportverlag, 2007. — 122 p.
482. *Гаврилов В.И.* Експериментално обосноваване на ранното обучение по футбол с 5–7-годишни деца: дис. за присъжд. науч. степен «доктор»: 05.07.05 / Венцислав Иванов Гаврилов. — София, 2001. — 352 с.
483. *Garcés E.* Síndrome de Peter Pan — quando a «jovem promessa» não se torna uma certeza / E. Garcés // *Futebolista*, 2006. — N 14. — P. 44–46.
484. *Garcia V.* The relative age effect in football / V. Garcia, J. Salvadores // *Training Futbol*, 2005. — N 115. — P. 36–42.

485. *Garganta J.* Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos / J. Garganta // Congreso: II Congreso Internacional de Deportes de Equipo, 7,8 y 9 de mayo de 2009. — Coruña, 2009. — P. 1–9.
486. *Getchell Ch.* Youth Training — USA v Germany [Режим доступа]: <http://soccerlens.com/2014/us-germany-youth-training/11209/>
487. *Getchell Ch.* US Youth Training Systems vs. England [Режим доступа]: [http://www.socceru.com/2014/us\\_youth\\_soccer\\_training\\_vs\\_england\\_academy.htm](http://www.socceru.com/2014/us_youth_soccer_training_vs_england_academy.htm)
488. *Gilmore S.E.* The Importance of Asset Maximization in Football. Towards the Long-Term Gestation and Maintenance of Sustained High Performance / S.E. Gilmore // International Journal of Sports Science and Coaching. — 2009. — Vol. 4 (4). — P. 465–478.
489. *Grace A.* Role of the coach in training game — a reflection on practice and learning models / A. Grace // Congreso Ibérico de Baloncesto. — Cáceres, 2007. — P. 169–171.
490. *Graham D.* Basic coaching manual (soccer-coach-L) / D. Graham. — USA: Soccer-Coach-L, 1999. — 295 p.
491. *Grassroots: Concept* / [Y. Avry, M. Bernet, A. Corneal, B. Malouche and other]. — Altstätten: FIFA Education and Technical Development Department, 2011. — 132 p.
492. *Guia Metodologica* Del Programa De Formacion Del Barcelona F.C. [Режим доступа]: <http://www.futbolentrenamientostenerife.blogspot.com/2014/05/fc-barcelona-organizacion-de-la-base.html>
493. *Guida Tecnica* Per Le Scuole Di Calcio / Federazione Italiana Giuoco Calcio: Settore Giovanile e Scolastico. — Roma, 2008. — 572 p.
494. *Harley J.A.* Motion analysis of match-play in elite U12 to U16 age-group soccer players / J.A. Harley, C.A. Barnes, M. Portas [et al.] // Sports Sci. — 2010. — N 28 (13). — P. 1391–7.
495. *Harre D.* Principles of Sports Training / D. Harre. — Berlin: Sportverlag, 1982. — 231 p.
496. *Hasenpflug M.* Das Goldene Lernalter / M. Hasenpflug. — Norderstedt: BoD — Books on Demand, 2008. — 128 p.
497. *Hegen P.* Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung / P. Hegen, W. Schöllhorn // Fussballtraining. — 2012. — N 3. — S. 41–52.
498. *Helsen W.F.* The influence of relative age on success and dropout in male soccer players / W.F. Helsen, J.L. Starkes, J. Van Winckel // Am. J. Human Biology. — 1998. — Vol. 10. — N 6. — P. 791–798.
499. *Helsen W.F.* The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise / W.F. Helsen, N.J. Hodges, J. Van Winckel [et al.] // Journal of Sports Sciences. — 2000. — N 18. — P. 727–736.
500. *Helsen W.F.* The relative age effect in youth soccer across Europe / W.F. Helsen, J. Van Winckel, A.M. Williams // Journal of Sports Sciences, 2005. — N 23 (6). — P. 629.
501. *Hill-Haas S.* The Reproducibility of Physiological Responses and Performance Profiles of Youth Soccer Players in Small-Sided / S. Hill-Haas, G. Rowsell, A. Coutts // Games International Journal of Sports Physiology & Performance, 2008. — Vol. 3. — Is. 3. — P. 393–396.
502. *Hill-Haas S.V.* Physiology of small-sided games training in football: a systematic review / S.V. Hill-Haas, B. Dawson, F.M. Impellizzeri [et al.] // Sports Med. — 2011. — N (3). — P. 199–220.

503. *Hyballa P.* Mythos niederländischer Nachwuchsfußball / P. Hyballa, H. Poel. — Aachen: Meyer&Meyer, 2011. — 236 p.
504. *Желязков Ц.* Основи на спортната тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. — София: Гера арт, 2002. — 432 с.
505. *Idafe J.* Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential / J. Idate, G. P. Matthew // *Journal of Sports Sciences*, 2008. — N 26. — P. 995–1003.
506. *Iida Y.* Career development process for youth soccer players in the J-League academy // Y. Iida, K. Uemukai, M. Yamamoto *Science and Football: Proc. of the 6th World Congr. of Science and Football*, — Istanbul, 2009. — P. 471–476.
507. *Johnson A.* Chronological versus skeletal bone age in schoolboy footballers / A. Johnson, P. Doherty, A. Freemont // *Science and Football: Proc. of the 6th World Congr. of Science and Football*. — Istanbul, 2009. — P. 132–138.
508. *Kansal D.K.* Intrasportive difference in maximum oxygen uptake and body composition of Indian players in hockey and football / D. K. Kansal, S. K. Verma, L. S. Sidhu // *J. Sports Med.* — 1980. — N 20. — P. 309–316.
509. *Katis A.* Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in youth soccer players / A. Katis, E. Kellis // *J. Sports Sci. Med.* — 2009. — N 8. — P. 374–80.
510. *Kirkendall D. T.* *Anatomy football* / D. T. Kirkendall. — Champaign: Human kinetics, 2011. — 213 p.
511. *Kormelink H.* *The Dutch Coaching Notebook: The Ultimate Companion For All Ages* / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. — 104 p.
512. *Kormelink H.* *Developing Soccer Players: The Dutch Way* / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. — 143 p.
513. *Kormelink H.* *The Coaching Philosophies of Louis van Gaal and the Ajax Coaches* / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1997. — 121 p.
514. *Kormelink H.* *Jugendfußball in den Niederlanden* / H. Kormelink, T. Seeverens: bfp Versand, onLi Verlag, 1999. — 96 p.
515. *Krasnoff L.S.* *Spain v. France: Blueprints for Developing Soccer Talent?* / L. S. Krasnoff. — Fairfax: George Mason University: The Center for the Study of Sport and Leisure in Society, 2012. — P. 57–59.
516. *Krasnoff L.S.* *The Making of Les Bleus Sport in France, 1958–2010* / L. S. Krasnoff. — Lanham: Lexington, 2013. — 195 p.
517. *Leroux Ph.* *Football. Planification et entrainement* / Ph. Leroux. — Paris: Editions Amphora, 2006. — 319 p.
518. *Lesma M. L.* Relative age effect (RAE) in spanish football league / M. L. Lesma, B. Pérez-González, J. J. Salinero // *Journal of Sport and Health Research*. — 2011. — N 3(1). — P. 35–46.
519. *Lisenchuk G. A.* Aktualne trendy i wymagania fizjologiczne do gry w piłkę nożną / G. A. Lisenchuk, B. Przybylski, V. V. Nikolaenko // *Sport Wyczynowy*. — 1998. — N 5–6. — S. 401–402.
520. *Long Term Player Development* / Canadian Soccer Association, 2007. — 58 p.
521. *Lopez A.* *Método Integrado de Ensino no Futebol* / A. Lopez, Sh. Pereira. — São Paulo: Phorte, 2009. — 288 p.

522. *Luther O. R.* Programa De Preparación Del Futbolista Guatemalteco / O. R. Luther, B. R. Sagastume, K. P. García [et al.]. — Guatemala: Federacion Nacional De Futbol De Guatemala: Dirección De Capacitación Y Desarrollo Técnico, 2008. — 117 p.
523. *Maguire J.* The impact of elite labour migration on the identification, selection and development of European soccer players / J. Maguire, R. Pearton // *Journal of Sports Sciences*. — 2000. — N 18 (9). — P. 759–769.
524. *Malina R. M.* Physical growth and biological maturation of young athletes / R. M. Malina // *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 1994. — N 22. — P. 389–434.
525. *Malina R. M.* Talent identification and selection in sport / R. M. Malina // *Sportlight in youth sports*. — 1997. — Vol. 20 (1). — P. 2–4.
526. *Malina R. M.* Growth, Maturation & Physical Activity / R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or. — Leeds UK: Human Kinetics, 2004. — 712 p.
527. *Malina R. M.* Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years / R. M. Malina, J. C. Eisenmann // *European Journal of Applied Physiology*. — 2004. — № 91. — P. 55–62.
528. *Marseillou P.* Football. Programmation annuelle d'entraînement des poussins / P. Marseillou. — Paris: Editions Actio, 2000. — 152 p.
529. *Marseillou P.* Football. Programmation annuelle d'entraînement des 18 ans et seniors / P. Marseillou. — Paris: Editions Actio, 2002. — 268 p.
530. *Marseillou P.* Football. Programmation annuelle d'entraînement des debutants / P. Marseillou. — Paris: Editions Actio, 2008. — 144 p.
531. *Marseillou P.* Football. Programmation annuelle d'entraînement des benjamins / P. Marseillou. — Paris: Editions Actio, 2008. — 158 p.
532. *Martín C. T.* La Teoría de los Sistemas Dinámicos y el Entrenamiento Deportivo: Tesis Doctoral Universitat de Barcelona / C. T. Martín. — Lleida, 2005. — 446 p.
533. *Martin D.* Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Lehnertz. — Schorndorf: Hoffmann, 1991. — 353 s.
534. *Martin R. P.* Season of birth is related to child retention rates, achievement, and rate of diagnosis of specific LD / R. P. Martin, G. Clanton, K. Moon // *Journal of Learning Disabilities*, 2004. — N 37(4). — P. 307–317.
535. *McLeish H.* Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development / H. McLeish. — Glasgow: Scottish FA, 2010. — 67 p.
536. *McShane K.* Coaching Youth Soccer: The European Model / K. McShane. — North Carolina: McFarland, 2002. — 198 p.
537. *Meana R.* The Good, the Bad, and the Downright Uglyby / R. Meana // *FUEL Soccer*. — 2006. — N 2. — P. 31.
538. *Melendez G.* Estructura Futbol Espanol Nuevo Hecho [Режим доступа]: <http://ru.scribd.com/doc/2014/2-ESTRUCTURA-FUTBOL-ESPANOL-NUEVO-HECHO-POR-MI-Gines-Melendez>
539. *Michels R.* Team Building The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. — 298 p.
540. *Mombaerts E.* Football, de l'analyse du jeu a la formation du joueur / E. Mombaerts. — Paris: Editions Actio, 1991. — 176 p.

541. *Morcillo J.A.* El valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico del fútbol [Режим доступа]: <http://www.efdeportes.com/2014/efd92.htm>
542. *Morris J.G.* Enhancing opportunities for High-level sporting performance: influence of 'relative age'. A sporting chance / J. G. Morris, M. E. Nevill: Loughborough, UK: Institute of Youth Sport, Loughborough University, 2006. — 34 p.
543. *Nelson Mc.* Teaching Soccer Fundamentals / Mc. Nelson. — Champaing: Human Kinetics, 1998. — 173 p.
544. *Olbrecht J.* Plannen, periodizeren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwevtraining / J. Olbrecht. — Antwerpen: FG&G Partners, 2007. — 239 p.
545. *Oscar P.* El juego de posicion Del F.C. Barcelona. Concepto y entrenamiento / P. Oscar, O. Cano. — Vigo: Moreno & Conde S.L., 2012. — 123 p.
546. *Parker A.* Soccer, servitude and sub-cultural identity: football traineeship and masculine construction / A. Parker // Soccer and Society. — 2001. — V. 2. — N 1. — P. 59–80.
547. *Pereira J.G.* Fitness testing and control of the training process in soccer / J. G. Pereira // Preceding of ECSS. — 2001. — P. 135.
548. *Peter R.* Fußball von morgen, Bd.1: Kinderfußball: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch / R. Peter, G. Bode. — Münster: Philippka-Sportverlag, 2005. — 324 p.
549. *Pircher M.* Differenzielles Torschusstraining Im Fußball / M. Pircher. — Munchen: Stiebner Verlag GmbH, 2009. — 120 p.
550. *Player Development Guidelines: Best Practices for Coaching Soccer in the United States* / US Youth Soccer Association. — Chicago, 2006. — 68 p.
551. *Pzybylski W.* Individualization Strategies for Long Team athlete training / W. Pzybylski // Stüdes in Phisical Edukationand sport. — V.12. — N2. — 2006. — P. 253–256.
552. *Plan Estrategico Para El Fortalecimiento Del Futbol De Menores 2009–2012* / Federacion Nacional De Futbol De Guatemala: Dirección De Capacitación Y Desarrollo Técnico, 2009. — 61 p.
553. *Platonov V.N.* La preparacion fisica / V.N. Platonov, M.M. Bulatova. — Barse-lona: Editorial Paidotribo, 1993. — 407 p.
554. *Platonov V.N.* Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V.N. Platonov. — Barcelona: Paidotribo, 2002. — 686 p.
555. *Principios básicos para el formador* / Federación de Fútbol de Perú, 2005. — 43 p.
556. *Reilly T.* A Multidisciplinary approach to talent identification in soccer / T. Reilly, A.M. Williams, A. Nevill [et al.] // Journal of Sports Sciences. — 2000. — N 18 (9). — P. 695–702.
557. *Reilly T.* Youth Soccer — From Science to Perfomance / T. Reilly, D. Richardson, G. Stratton. — London: Routledge, 2004. — 229 p.
558. *Reilly T.* Handbook of soccer match analysis / T. Reilly, C. Carling. — London: Routledge, 2005. — 184 p.
559. *Reilly T.* The science of training — Soccer / T. Reilly. — London: Routledge, 2007. — 208 p.
560. *Relvas H.* Youth development structures, philosophy and working mechanisms of top-level football clubs / H. Relvas, D. Richardson, D. Gilbourne, M. Littlewood

- // Science and Football: Proc. of the 6th World Congr. of Science and Football. — Istanbul, 2009. — P. 476–482.
561. *Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football / European Club Association, 2012. — 163 p.*
562. *Reyna C. U.S. Soccer Curriculum / C. Reyna, J. Perez. — Chicago: U.S. Soccer, 2011. — 104 p.*
563. *Richardson D. Developing support mechanisms for elite young players in a professional soccer academy: Creative reflections in action research / D. Richardson, D. Gilbourne, M. Littlewood // European Sport Management Quarterly. — 2004. — Vol. 4. — Is. 4. — P. 195–214.*
564. *Rodríguez-Marroyo J.A. Intensidad de esfuerzo en Fútbol 7 vs Fútbol 11 Intensity of effort in Football 7 and Football 11 / J.A. Rodríguez-Marroyo, R. Pernía, J.G. Villa // Educación Física y Deportes. — 2009. — Vol. VIII. — N 14. — P. 67–70.*
565. *Rowland T.W. Children's Exercise Physiology / T.W. Rowland. — Champaign: Human Kinetics Publishers, 2005. — 297 p.*
566. *Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: Youth & Club / L. Ruiz. — Michigan: Reedswain Publishing, 2002. — Vol. 1. — 308 p.*
567. *Ruiz L. Spanish Soccer Coaching Bible: High School & College / L. Ruiz. — Michigan: Reedswain Publishing, 2002. — Vol. 2. — 418 p.*
568. *Rules and Regulations of The Association Season 2012–2013 / The Football Association. — London, 2011. — 592 p.*
569. *Sánchez J.M. Aplicación de la teoría de los sistemas dinámicos al entrenamiento deportivo: fútbol / J.M. Sánchez, L.F. Uriondo // EFDeportes.com, Revista Digital. — 2014. — N 165 [Режим доступа]: <http://www.efdeportes.com/>*
570. *Sans A. Manual para la organización y el entrenamiento en las escuelas de fútbol / A. Sans, C. Fratarola: Moreno & Conde Sports, 2007. — 204 p.*
571. *Sans A. Los fundamentos del fútbol / A. Sans, C. Fratarola: Moreno & Conde Sports, 2012. — 520 p.*
572. *Schmidt-Olsen S. Injuries among young soccer players / S. Schmidt-Olsen, U. Jorgensen, S. Kaalund // Sports Med. — 1991. — N 19 (3). — P. 273–275.*
573. *Schöllhorn W. Individualität — ein vernachlässigter Parameter? / W. Schöllhorn // Leistungssport. — 1999. — N 29 (2). — P. 5–12.*
574. *Schomann P. Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1 / P. Schomann, G. Bode, N. Vieth. — Munster: Philippka-Sportverlag, 2014. — 368 p.*
575. *Schumacher F. Talenterkennung und -förderung im Fußballsport — Untersuchung am Beispiel der Talentintegration in Deutschland / F. Schumacher. — Oldenburg: GRIN, 2007. — 94 p.*
576. *Scotland United: A 2020 Vision / The Scottish FA, 2012. — 28 p.*
577. *Scottish FA. Developing Talent Plan / the Scottish FA, 2010. — 34 p.*
578. *Simmons C. Season of birth bias in association football / C. Simmons, G. C. Paull // Journal of Sports Science. — 2001. — N 19 (9). — P. 677–686.*
579. *Sindt N. Guest Post: Here Claudio, Use This Schematic [Режим доступа]: <http://theshinguardian.com/2014/04/18/guest-post-here-claudio-use-this-schematic/>*

580. *Small-Sided Games Manual / US Youth Soccer Coaching Education Department.* — Chicago, 2011. — 67 p.
581. *Small Sided Games Study of young football players in Scotland. Independent consultation / University of Abertay Dundee,* 2006. — 37 p.
582. *Smith D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance / D. J. Smith // Sport Med.* — 2003. — Vol. 33. — N 15. — P. 1103–1126.
583. *Soligard T. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football / T. Soligard, A. Nilstad, K. Steffen [et al.] // Br. J. Sports Med.* — 2010. — N 44. — P. 787–793.
584. *Stafford I. Coaching for Long-Term Development: To Improve Participation and Performance in Sport / I. Stafford.* — Leeds: UK Sports, 2005. — 98 p.
585. *Stafford I. Coaching Children in Sport / I. Stafford.* — New York: Taylor & Francis, 2011. — 320 p.
586. *Stark S. Fussball und Koordination: Effektives Jugendtraining im Bereich der Motorik / S. Stark.* — Hamburg: Diplomica Verlag, 2010. — 138 p.
587. *Stenson J. Too young to fight. Take away the fun factor in sports, and kids can burn [Режим доступа]:* <http://www.nbcnews.com/2014/id/7288461/ns/health>
588. *Szilagi G. Structure and organization of Youth Football / G. Szilagi // 3-rd UEFA Youth Conference.* — Vienna, 1991. — P. 79–87.
589. *Talente Fordern Und Fördern: Konzepte und Strukturen vom Kinder-bis zum Spitzenfußball / Deutscher Fussball-Bund.* — Munster: Philippka-Sportverlag, 2009. — 78 p.
590. *Talentförderprogramm: Leitfaden für die Ausbildung / Deutscher Fussball-Bund.* — Munster: Philippka-Sportverlag, 2002. — 289 p.
591. *Thadani S. Kids' Football Fitness: Coaching, Conditioning and Nutrition / S. Thadani, A. Byard, S. Foley Penguin Group,* 2008. — 214 p.
592. *Thadeu G. J. The Principles of Brazilian Soccer / G. J. Thadeu.* — Michigan: Reedswain Publishing, 1998. — 248 p.
593. *The Catalan Way to Grow Players on Home Soil [Режим доступа]:* [http://www.nytimes.com/2014/05/27/sports/soccer/la-masia-a-model-for-cultivating-soccer-players.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2014/05/27/sports/soccer/la-masia-a-model-for-cultivating-soccer-players.html?pagewanted=all&_r=0)
594. *The FA Group Strategic Plan / The Football Association.* — London, 2010. — 14 p.
595. *The FA Youth Development Review / The Football Association.* — London, 2010. — 34 p.
596. *The Future Game — Grassroots / The Football Association.* — London, 2010. — 451 p.
597. *The Future Game — Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / the Football Association.* — London, 2010. — 275 p.
598. *The National Player Pathway: 4v4s Ages 6–8 / Scottish Youth FA,* 2011. — 32 p.
599. *The National Player Pathway: 7v7s Ages 9–12 / Scottish Youth FA,* 2011. — 36 p.
600. *The National Player Pathway: 11v11s Ages 13–16 / Scottish Youth FA,* 2011. — 31 p.
601. *The Soccer Coaching Bible / National Soccer Coaches Association of America.* — Champaign: Human Kinetics Publishers, 2004. — 316 p.

602. *Their Game* Youth Football Development U7–U8 / FA Youth Development Review. — London, 2012. — 30 p.
603. *Their Game* Youth Football Development U9–U10 / FA Youth Development Review. — London, 2012. — 40 p.
604. *Their Game* Youth Football Development U11–U12 / FA Youth Development Review. — London, 2012. — 40 p.
605. *Throat J.* Systematic approach to the football game: fashion or necessity motion / J. Throat, J. F. Gréhaigne // *Magazine*. — 1999. — N 5 (10). — P. 40–50.
606. *Tumility D.* Protocols for the physiological assessment of male and female soccer players / D. Tumility // *Physiol. Testing for Elite Athletes*. — 2000. — N 11. — P. 356–362.
607. *Turner T.* Total Player Development / T. Turner. — Indianapolis: Ohio Youth Soccer Association, 2006. — 91 p.
608. *Turpin B.* Preparation et entraînement du footballeur / B. Turpin: Editions Amphora, 2002. — Tome 1. — 254 p.
609. *Turpin B.* Preparation et entraînement du footballeur / B. Turpin: Editions Amphora, 2002. — Tome 2. — 232 p.
610. *UEFA Club Licensing System Manual (Version 2.0)* / UEFA, 2006. — 286 p.
611. *Uhing M.* Optimales Taktiktraining im Kinderfußball / M. Uhing: Spitta-Verlag, 2006. — 165 p.
612. *Uhlig J.* Techniken einschleifen? Nein! — Die Ausführung variieren? Ja! / J. Uhlig // *Fussballtraining*. — 2012. — N 3. — S. 53–58.
613. *US Youth Soccer Player Development Model: Curriculum for US Youth Soccer Clubs* / US Youth Soccer Coaching Education Department, 2012. — 115 p.
614. *Vaeyens R.* The relative age effect in soccer: A match-related perspective / R. Vaeyens, R. M. Philippaerts, R. M. Malina // *Journal of Sports Sciences*. — 2005. — N 23 (7). — P. 747–756.
615. *Vaeyens R.* Evaluation of the «under-21 rule»: Do young adult soccer players benefit? / R. Vaeyens, A. Coutts, R. Philippaerts // *Journal of Sports Sciences*. — 2005. — N 23 (10). — P. 1003–1012.
616. *Vaeyens R.* A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project / R. Vaeyens, R. M. Malina, M. Janssens [et al.] // *Br J Sports Med*. — 2006. — N 40 (11). — P. 928–934.
617. *Van Lingen B.* Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association / B. Van Lingen. — Michigan: Reedswain Inc., 1998. — 218 p.
618. *Vargas F. S.* La Técnica y su Entrenamiento / F. S. Vargas // *Apunts Medicina de l'Esport*. — 1987. — N 24 (93). — P. 189–199.
619. *Vargas F. S.* Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano / F. S. Vargas. — Coruña: Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas, 1993. — 47 p.
620. *Vargas F. S.* Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos: Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia / F. S. Vargas: Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998. — 29 p.
621. *Vargas F. S.* Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo / F. S. Vargas // 1st Meeting of Complex Systems and Sport: INEFC. — Barcelona, 2003. — P. 19–24.

622. *Vargas F. S.* Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation: Document of the INEFC de Barcelona / F. S. Vargas. — Barcelona The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. — 27 p.
623. *Volossovitch A.* Selecção e detecção de talentos / A. Volossovitch // *Treino desportivo*. — 2003. — V. 21 — 3ª série. — P. 34–5.
624. *Votik J.* Diagnostika struktury hernich dovednosti futbolistu / J. Votik // *Trener*. — 1986. — N 6. — S. 7–19.
625. *Weber M.* Differenzielles Lernen im Fußball / M. Weber. — München: Stiebner Verlag GmbH, 2010. — 92 p
626. *Wein H.* Futbol a la medida del nino / H. Wein: Gradagymnos, 2004. — Vol. 1. — 290 p.
627. *Wein H.* Futbol a la medida del nino / H. Wein: Gradagymnos, 2004. — Vol. 2. — 253 p.
628. *Wein H.* Developing Game Intelligence In Soccer / H. Wein. — Michigan: Reedswain Publishing, 2004. — 312 p.
629. *Wein H.* Developing Youth Football Players / H. Wein. — Leeds: Human Kinetics, 2007. — 253 p.
630. *Wein H.* Fußball — kindgemäß trainieren / H. Wein. — Aachen: Meyer&Meyer, 2009. — 341 p.
631. *Wein H.* Spielintelligenz im Fußball — Kindgemäß trainieren / H. Wein. — Aachen: Meyer&Meyer, 2011. — 368 p.
632. *Weineck J.* Optimales Fußballtraining / J. Weineck. — Erlanger: Spitta Verlag GmbH & Co. KG, 2004. — 622 p.
633. *Weineck J.* Optimales Training / J. Weineck. — Erlanger: Spitta Verlag GmbH & Co. KG, 2004. — 770 p.
634. *Weinerth J.* Pilot Study comparing 4v4 and 8v8 / J. Weinerth. — Pleasanton: California Youth Soccer Association, 2001. — 5 p.
635. *Williams S.* Football academies: kicking and screaming [Режим доступа]: <http://www.stumbleupon.com/2014/su/2QEeS/www.telegraph.co.uk/sport/football/4938593/Football-academies-kicking-and-screaming.html>
636. *Willoughby D.* The effect of mesocycle-length weight training program involving periodization / D. Willoughby // *J. strength and conditioning research*. — 1993. — N 7 (1). — P. 2–8.
637. *Wilmore J. H.* Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. — 726 p.
638. *Wollstein J.* Periodization — an essential coaching tool for modern coaches / J. Wollstein // *Australian squash coach*. — 1993. — N 1 (2). — P. 20–23.
639. *Yde J.* Sport's injuries in adolescents ball games: soccer, handball and basketball / J. Yde, A. Nielsen // *Br. J. Sports Med.* — 1990. — N 24 (1). — P. 51–54.
640. *Youth Development Rules* / Football League FA. — London, 2013. — 331 p.
641. *Zanon S.* Ex and Sport Sciences Reviews. Kritik der gegenwertigen Theorie des Trainings / S. Zanon // *Leistungssport*. — 1997. — N 27 (3). — P. 18–19.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ

#### Взросление

На возрастном отрезке между 12–19 годами юноши теряют половину своего детства. Этому есть несколько причин. Во-первых, в связи с половым созреванием происходят значительные физические изменения (рост, понижение тембра голоса и др.), во-вторых, психологические (неопределенность, открытие сексуальности и др.), в-третьих, социальные (школа, интимные отношения, интересы).

Необходимо разбираться в этих моментах и учитывать их в своей деятельности.

#### Клубный досуг

Причины ухода из футбольного клуба находятся в самом клубе.

Часто юноши не чувствуют в достаточной степени понимание и заботу к себе со стороны футбольного клуба. Поэтому ищут другой клуб или место досуга для самореализации и общения.

#### Деятельность клуба

Футбольный клуб должен организовывать досуг для молодежи:

- Планирование и организация совместных мероприятий:
  - поездка на календарный матч чемпионата;
  - поездка в театр, музей;
  - поездка в Аквапарк;
  - поездка на природу;
  - путешествие по стране.
- Планирование и распоряжение бюджетом (например, социальная помощь игрокам команды, совместный поход в магазин для организации пикника).

- Представлять интересную информацию (от руководства или тренера на доске объявлений).
- Обучение тренерскому мастерству (в качестве помощника тренера или проведение занятий с командами младшего возраста).

## **ОБЩЕНИЕ**

На этом сложном этапе необходимо находить способы для налаживания доверительных отношений с молодежью.

Только при живом интересе к игрокам можно рассчитывать на доверие и понимание.

Общение следует проводить открыто (собрание команды) или индивидуально.

### **Групповое общение**

Собрание команды необходимо при рассмотрении вопросов, которые касаются всей команды:

- Определения целей и возможностей команды перед началом сезона и координация (управление) командой.
- Решения ситуаций, связанных с опасением (тревогой, страхом), конфликтом или негативной обстановкой внутри команды.
- Мотивация как основной (ключевой) фактор успешной игры (нужно... / мы должны...).

### **Индивидуальные беседы**

Индивидуальные беседы необходимы для критики, обсуждения поведения или личных проблем игрока.

Если игрок агрессивен или противопоставляет себя коллективу и тренеру, то для разрешения конфликтных ситуаций в работе надо придерживаться определенных принципов.

## **ПРИНЦИПЫ**

### **Правила**

Хорошие правила — это те, которые достаточно простые и которые способствуют открытому обсуждению в кругу коллектива.

Лидерство не должно быть чем-то тайным, оно должно нормально восприниматься в группе подростков. Позицию «лидера» необходимо умело использовать.

### **Принципы работы тренера**

- основаны на ожиданиях, желаниях и потребностях детей и подростков;
- ровные отношения со всеми игроками, не выделяя особым вниманием отдельных из них;
- никакого психологического (физического) насилия или ненормативной лексики;
- обозначьте границы, но оставьте пространство для деятельности;
- обучение личной ответственности и самостоятельности;
- не только ставить задачи, но и создавать условия для их выполнения;
- содействовать идентификации (отождествлению) игроков со спортом и клубом;
- обучать ответственному использованию спортивного инвентаря.

### **Ответственность подростков**

Ответственное отношение к работе и есть победа.

1. Клуб обеспечивает будущее через удовлетворенность подростков.
2. У подростков — это переломный период в жизни для принятия решений.
3. Общество выигрывает от поведения и моральных ценностей молодежи, которым обучают их в футбольных клубах.

«ФОРМА ОЦЕНКИ ИГРОКА»

Фамилия \_\_\_\_\_

Возрастная группа \_\_\_\_\_

**ОБЩИЕ КАЧЕСТВА**

Уровень:	высокий	средний	низкий
Физически подготовлен:	да	нет	
Скорость:	очень быстрый	быстрый	медленный
Лидер:	да	нет	

**ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

**ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ МЯЧА**

Да	Иногда	Нет	Может правильно передавать и принимать мяч обеими ногами (расстояние 5–15 м)?
Да	Иногда	Нет	Может правильно передавать и принимать мяч обеими ногами (расстояние 15–30 м)?
Да	Иногда	Нет	Может правильно определять время владения мячом и время выполнения 1-й передачи?
Да	Иногда	Нет	Может выполнить скрытую передачу мяча партнеру по команде?
Да	Иногда	Нет	Уверенно использует различные способы контакта с мячом, (например, бедром, стопой...)?
Да	Иногда	Нет	Своевременно освобождается от мяча?

**ДРИБЛИНГ И ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)**

Да	Иногда	Нет	Обеспечивает контроль мяча на скорости?
Да	Иногда	Нет	Может вести мяч, наблюдая за развитием игры? (голова не опущена вниз)?
Да	Иногда	Нет	Может обыграть защитника, используя различные «финты»?
Да	Иногда	Нет	Может убежать от опекуна, обеспечивая контроль мяча?

### ОТБОР

- |    |        |     |   |
|----|--------|-----|---|
| Да | Иногда | Нет | Правильно и своевременно выполняет отбор?                               |
| Да | Иногда | Нет | Может выполнить безопасно и эффективно отбор (ведущей или любой ногой)? |
| Да | Иногда | Нет | Побеждает в единоборствах?  |

### БЛОКИРОВКА МЯЧА

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | В состоянии сохранить мяч без нарушения правил, пока подойдет поддержка? |
| Да | Иногда | Нет | Может убежать от опекуна, блокируя мяч?                                  |

### ИГРА ГОЛОВОЙ

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | Способен показать правильное выполнение удара по мячу головой? |
|----|--------|-----|--|

### ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

#### ПРИНЦИПЫ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

- |    |        |     |   |
|----|--------|-----|---|
| Да | Иногда | Нет | Демонстрирует понимание функций 1-го защитника?                       |
| Да | Иногда | Нет | Своей позицией эффективно закрывает зону?                             |
| Да | Иногда | Нет | Согласовывает свои действия с действиями партнеров (взаимопонимание)? |
| Да | Иногда | Нет | Демонстрирует свое превосходство в единоборствах 1 × 1?               |
| Да | Иногда | Нет | Действует эффективно в меньшинстве (т. е. 1 × 2)?                     |
| Да | Иногда | Нет | Может эффективно защищаться один?                                     |
| Да | Иногда | Нет | Использует прессинг?  |
| Да | Иногда | Нет | Контролирует свои действия и позицию по отношению к мячу?             |

#### ПРИНЦИПЫ ИГРЫ В АТАКЕ

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | Раньше опекуна принимает решение и начинает действовать? |
|----|--------|-----|--|

Да	Иногда	Нет	Использует всю ширину и глубину игровой зоны?
Да	Иногда	Нет	Мобилен, оказывает поддержку в различных зонах атаки?
Да	Иногда	Нет	Показывает творческий потенциал и превосходство в ситуациях 1 × 1?
Да	Иногда	Нет	Участвует в создании ситуаций с численным преимуществом?
Да	Иногда	Нет	Противодействует контратакующим действиям?
Да	Иногда	Нет	Может сохранить мяч при активном прессинге?
Да	Иногда	Нет	Проявляет настойчивость в достижении победного результата?
Да	Иногда	Нет	Креативен, способен к принятию нестандартных решений?

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

### ГИБКОСТЬ (ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ)

Да	Иногда	Нет	В положении сидя может выполнить наклон вперед (ладонью коснуться пальцев стопы)?
Да	Иногда	Нет	В положении стоя может выполнить отведение ноги в сторону (выше уровня талии)?
Да	Иногда	Нет	Непринужденно выполняет движения с большой амплитудой?

### СКОРОСТНЫЕ / КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Да	Иногда	Нет	Знает, когда замедлить движение или ускориться?
Да	Иногда	Нет	Способен к быстрой смене направления движения?
Да	Иногда	Нет	Быстро и своевременно выполняет падение, прыжок, поворот и др.?

### СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Да	Иногда	Нет	Хватает сил для единоборств в ситуациях 1 × 1?
Да	Иногда	Нет	Обладает «взрывной» силой, чтобы продемонстрировать превосходство в воздухе?
Да	Иногда	Нет	Обладает сильным ударом по мячу с обеих ног?

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | Успевает за ходом игры (без снижения двигательной активности)?                       |
| Да | Иногда | Нет | Качество выполнения технических приемов не снижается на протяжении всей игры?        |
| Да | Иногда | Нет | Может быстро восстанавливаться после выполнения большого объема физических нагрузок? |

## ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА (ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА)

### ОТНОШЕНИЕ

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | Нравится играть / тренироваться, показывает способность к обучению?  |
| Да | Иногда | Нет | Уважительно относится к тренерам, родителям, партнерам по команде и др.?                                   |
| Да | Иногда | Нет | Оперативно собирается на тренировку / игру в соответствии с клубной политикой (внешний вид, одежда и др.?) |

### РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

- |    |        |     |   |
|----|--------|-----|---|
| Да | Иногда | Нет | Оправданно рискует, принимает смелые решения? |
| Да | Иногда | Нет | Настойчив в своих действиях (добиться цели)?  |
| Да | Иногда | Нет | Творчески подходит к решению проблем?         |

### СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- |    |        |     |  |
|----|--------|-----|--|
| Да | Иногда | Нет | Коммуникабелен на поле и вне него?   |
| Да | Иногда | Нет | Обладает харизмой и является душой команды?  |
| Да | Иногда | Нет | Ведет себя с достоинством в различных ситуациях (удачное действие / ошибка; победа / поражение)? |



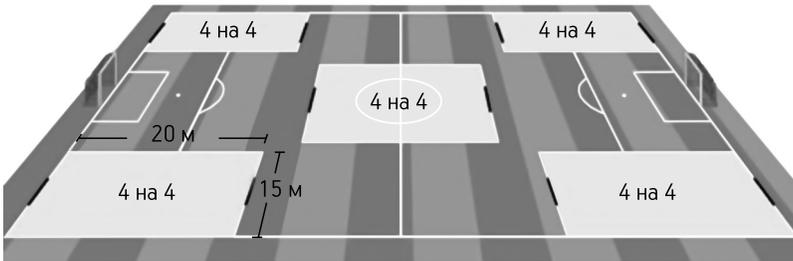
## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Спортивный сезон предусматривает участие в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до двух недель. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного зала).

На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами, все матчи, сыгранные командой) должны быть приблизительно равны времени целого матча. *Пример.* 6 лет: 4 матча по 8 мин = 32 мин; 7 лет: 4 матча по 10 мин = 40 мин.

Количество игр за сезон от 18 до 30.

### ► Формат игры:

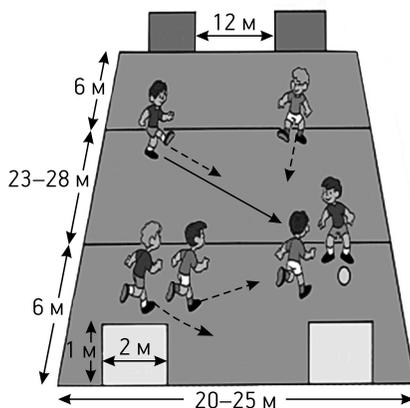


- Количество игроков:
    - 4 × 4 (без вратаря) или 4 × 4 с вратарем (3 + 1 × 3 + 1);
    - 3 × 3 на 4 ворот «Уличный футбол» (описание ниже).
  - Игровое поле: минимум 12 × 20 м, максимум 15 × 25 м (4 × 4).
  - Размеры ворот: минимум 2 × 1 м, максимум 3 × 2 м.
  - Размер мяча: № 3.
  - Продолжительность игры: 2 × 15 / 20 мин.
- Правила игры:
- Нет арбитра (тренер на бровке — предоставить возможность детям играть по их правилам).
  - Произвольная интерпретация правил.
  - Ввод мяча в игру ногой вместо вбрасывания мяча руками.
  - Игра без положения «вне игры».
- Рекомендации по организации и проведению игр:
- Уменьшение размеров поля: 10 × 15 м в игре 4 × 4.

- Подвижные «ворота»: перемещая конус или стойку изменяем ширину ворот (например: ворота обозначают два родителя, которые держат в руках по одной стойке и свободно перемещаются по полю).
- Все дети должны играть.
- Каждый ребенок (по возможности) должен забить мяч в ворота.
- Результат вторичен, на первом плане веселье.
- Нет заданной системы игры.
- Всевозможные игры с мячом (не только футбол).
- Доступным и понятным языком, доброжелательным тоном объяснять детям условия следующей игры. Задания показывать на макетах (рисунках), сопровождая коротким комментарием.
- Язык, жесты и мимика должны способствовать восприятию учебного материала. Побуждайте интерес у детей. Таким образом, чтобы мотивировать не только детей, но и показывать свой энтузиазм.
- Не только давать задания, но и, что особенно важно, предоставлять детям свободное время для двигательной активности, чтобы они «выпустили пар». Дети учатся не только посредством имитации и выполнения, но и посредством ощущений от своих спонтанных действий в игре.
- Организовать небольшой «футбольный турнир» в зале или на открытом воздухе.
- Организовать праздник: непродолжительный турнир и одновременно соревнования (эстафеты с преодолением различных препятствий и изменением направления движения).

Как вариант для обучения детей до 10 лет можно использовать программу «Ренессанс уличного футбола».

Дети играют на площадке  $30 \times 25$  м с 4 воротами на каждой боковой линии. Участвуют две команды по три игрока и с одним на замене. Мяч может быть забит только из пределов 6-метровой зоны. Цель игры заключается в повышении интеллекта, творчества и анализа игровых ситуаций. При таких условиях организации матча юные футболисты учатся очень быстро, потому что игровые ситуации повторяются регулярно и все дети постоянно задействованы.



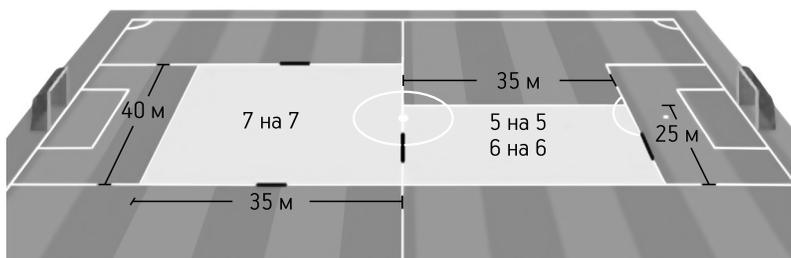
## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ

Дети не участвуют в официальных соревнованиях. Спортивный сезон предусматривает участие в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до двух недель для восьмилетних и до четырех недель для девятилетних. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного зала).

На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами, все матчи, сыгранные командой) должно быть приблизительно равно времени целого матча. *Пример.* 8 лет: 4 матча по 10 мин = 40 мин; 9 лет: 4 матча по 12 мин = 48 мин.

Количество игр за сезон от 18 до 30.

### ► Формат игры:



- Количество игроков:
  - 3 × 3 на 4 ворот «Ренессанс уличного футбола»;
  - 4 × 4 (без вратаря) или 4 × 4 с вратарем (3 + 1 × 3 + 1);
  - 5 × 5, 6 × 6, 7 × 7 с вратарем.
- Игровое поле:
  - минимум 12 × 20 м, максимум 15 × 25 м (4 × 4);
  - минимум 20 × 30 м, максимум 25 × 35 м (5 × 5, 6 × 6);
  - минимум 35 × 40 м, максимум 35 × 55 м (7 × 7).
- Размеры ворот:
  - 3 × 2 м (4 × 4);
  - 4 × 2 м (5 × 5, 6 × 6);
  - 5 × 2 м (7 × 7).
- Размер мяча: № 3.
- Продолжительность игры: 2 × 20 / 25 мин.

► **Правила игры:**

- Арбитр по желанию (можно с арбитром или без арбитра).
- Нет лимита на замены. Разрешаются обратные замены.
- Игра не прекращается при заменах.
- Правило «вне игры» не действует.
- Вратарь может взять мяч в руки после передачи мяча от партнера.
- Удар от ворот можно сделать ногой или ввести мяч в игру рукой.
- Вратарь не должен выполнять бросок или выбивание мяча с рук за пределы средней линии (за исключением удара от ворот).
- Обязательная игра в щитках.

► **Рекомендации по организации и проведению игр:**

- Идеальный формат игры 5 × 5 на поле 25 × 35 м.
- Упрощенные правила.
- Допускаются обратные замены.
- Как и для 6–7-летних, игры 3 × 3 на 4 ворот и 4 × 4.
- Каждый должен играть.
- Сбалансированность групп и команд. Изменять правила игры, если счет становится чрезмерным. Подводить результаты игр, но не демонстрировать таблицу выступлений.
- Каждый (по возможности) должен забить мяч в ворота.
- Удовольствие от футбола является более важным, чем результат.
- Игровая схема 3 × 3: защитник может играть впереди, нападающий отойти в защиту.
- Дети должны играть на разных позициях. В том числе и на позиции вратаря. Универсальность для всех детей.
- Непродолжительная установка перед игрой с короткими инструкциями. Давать простые и положительные советы.
- Эпизодическое участие тренера в игре — при этом всегда веселить, поощрять и хвалить.
- В основном дети должны учиться самостоятельно принимать решения.

## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ 10–11 ЛЕТ

Дети не участвуют в официальных соревнованиях. Спортивный сезон с участием в турнирах (не более трех), продолжительность каждого до четырех недель для 10-летних и до шести недель для 11-летних. Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).

На турнирах длительность матчей зависит от формата и времени проведения соревнований. Общее время игры (другими словами, все матчи, сыгранные командой) должны быть приблизительно равны времени целого матча. *Пример.* 10–11 лет: 4 матча по 12–13 мин = 48–52 мин.

Количество игр от 18 до 30.

### ► Формат игры:



- Количество игроков:
  - 4 × 4 с вратарем (3 + 1 × 3 + 1);
  - 5 × 5, 6 × 6, 7 × 7 с вратарем.
- Игровое поле:
  - минимум 12 × 20 м, максимум 15 × 25 м (4 × 4);
  - минимум 20 × 30 м, максимум 25 × 35 м (5 × 5, 6 × 6);
  - минимум 35 × 40 м, максимум 35 × 55 м (7 × 7).
- Размеры ворот:
  - 3 × 2 м (4 × 4);
  - 4 × 2 м (5 × 5, 6 × 6);
  - 5 × 2 м (7 × 7).
- Размер мяча: № 3–4.
- Продолжительность игры: 2 × 20 / 25 мин.

► **Правила игры:**

- Арбитр по желанию (можно с арбитром или без арбитра).
- Нет лимита на замены. Разрешаются обратные замены.
- Игра не прекращается при заменах.
- Правило «вне игры» действует с линии штрафной площади.
- Вратарь не может взять в руки мяч после передачи от партнера.
- Удар от ворот выполняется только ногой.
- Когда мяч в игре, вратарь (или полевой игрок) может выбить мяч за пределы средней линии.
- Обязательная игра в щитках.
- Игра проводится по Правилам FIFA.

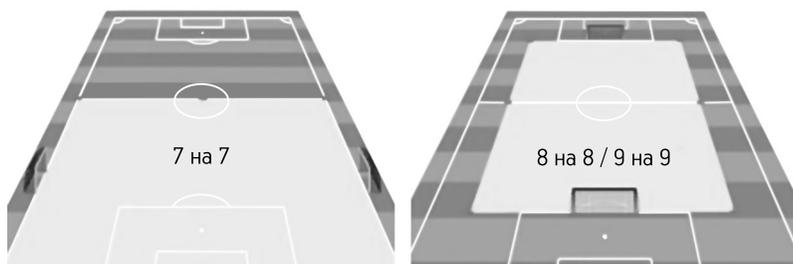
► **Рекомендации по организации и проведению игр:**

- Идеальный формат игры 7 × 7 на поле 35 × 55 м, расположенное между штрафной площадью и средней линией.
- Упрощенные правила.
- Допускаются обратные замены.
- Каждый должен играть.
- Результат вторичен, на переднем плане радость от футбола.
- Дети должны играть на разных позициях.
- Можно использовать различные системы игры.
- Импровизация. Дети должны самостоятельно принимать решения.

## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ 12–13 ЛЕТ

Начало участия в регулярных соревнованиях. В течение сезона количество матчей должно составлять от 18 до 30 при одной игре в неделю (в исключительных случаях две). Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).

### ► Формат игры:



- Количество игроков: 7 × 7, 8 × 8, 9 × 9 с вратарем.
- Игровое поле:
  - минимум 35 × 40 м, максимум 35 × 55 м (7 × 7);
  - минимум 45 × 60, максимум 50 × 70 м (8 × 8, 9 × 9).
- Размеры ворот: 5 × 2 м.
- Размер мяча: № 4.
- Продолжительность игры: 2 × 25 / 30 мин

### ► Правила игры:

- По Правилам FIFA.

### ► Рекомендации по организации и проведению игр:

- Идеальный формат игры 8 × 8 и 9 × 9 на поле 50 × 70 м, расположенное от одной штрафной площади до другой.
- Игрок должен иметь не менее 50 % соревновательской практики (каждый должен играть и много забивать).
- Импровизация. Дети должны самостоятельно принимать решения.
- Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане — удовольствие от игры, качество выполнения

технических приемов и эффективность индивидуальных и групповых действий.

- Тактические системы игры не должны быть сложными.
- Игры по системе 3-2-3 или 3-3-2. Защитники атакуют, нападающие действуют как защитники.
- Разносторонность: дети играют на разных позициях.

## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ

Участие в чемпионате. Количество матчей за сезон от 18 до 30, при одной игре в неделю (в исключительных случаях две). Игры проходят в утреннее или вечернее время (кроме спортивного манежа).

► **Формат игры:**



- Количество игроков: 11 × 11.
- Игровое поле: минимум 64 × 100 м, максимум 75 × 110 м.
- Размеры ворот: 7.32 × 2.44 м.
- Размер мяча: № 4–5.
- Продолжительность игры: 2 × 30 / 35 мин.

► **Правила игры:**

- По правилам FIFA.

► **Рекомендации по организации и проведению игр:**

- Идеальный формат игры для детей 11 × 11.
- Игрок должен иметь не менее 50 % соревновательской практики.
- Импровизация. Дети должны уметь самостоятельно принимать решения.
- Результат важен, но без доминирующей установки: на переднем плане удовольствие от игры, качество выполнения технических приемов и эффективность индивидуальных и групповых действий.
- Игры по системе 4-3-3 или 4-4-2 с опорным полузащитником. Защитники атакуют, нападающие действуют как защитники.
- Окончательно игровая позиция не определена, продолжается работа по улучшению сильных сторон и нивелированию недостатков.

## РЕЖИМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОШЕЙ 16 ЛЕТ

Участие в чемпионате. Количество матчей за сезон от 18 до 30, при одной игре в неделю (в исключительных случаях две).

► **Рекомендации по организации и проведению игр:**

- Предпочтение отдавать атакующему стилю игры.
- Выбор игровых систем и тактических действий не должен снижать или завышать требований к возможностям молодежи.
- Основная информация, задания и требования должны соответствовать уровню подготовленности и возрастным особенностям игроков.
- Найти стиль игры и подобрать тренировочные задания, которые подходят команде и соответствуют его «футбольному» потенциалу.
- Начинается игровая специализация, улучшение сильных сторон и нивелирование недостатков.
- Каждый должен играть. Важен результат, но это не доминирующая философия.

## ПРИЛОЖЕНИЕ И

### Показатели физической и технической подготовленности юных футболистов [186]

Показатели	8 лет			9 лет			10 лет			11 лет		
	А	В	С	А	В	С	А	В	С	А	В	С
<i>Общая физическая подготовка для полевых игроков и вратарей</i>												
1 Бег 10 м, с	2,3	2,4	2,5	2,2	2,3	2,4	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2
2 Бег 30 м, с	5,5	5,7	5,8	5,3	5,5	5,7	5,2	5,3	5,4	5,1	5,2	5,3
3 Бег 50 м, с	8,8	8,9	9,0	8,7	8,8	8,9	8,6	8,7	8,8	8,5	8,6	8,7
4 Челночный бег 3 × 10 м, с	9,8	10,0	10,5	9,5	9,8	10,0	8,8	9,0	9,5			
5 Челночный бег 3 × 15 м, с										8,0	8,3	8,6
6 Челночный бег 3 × 50 м, с												
7 Бег 6 мин, м												
8 Прыжок в длину, см	150	145	140	160	155	150	180	175	170	190	185	180
9 Тройной прыжок, см							460	450	445	470	460	455
10 5-кратный прыжок, см												
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков</i>												
1 Бег с ведением мяча, с	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2
2 Бег 5 × 30 м с ведением мяча, с												
3 Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м										40	38	35
4 Вбрасывание мяча на дальность, м										7	6	5
5 Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)										10	9	8
6 Удар по воротам на точность (количество очков)												
7 Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	13,5	14,0	14,5	13,0	13,5	14,0	12,0	12,5	13,0	11,0	11,5	12,0

Показатели		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С	А	В	С
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)												
	11–13 м	10	9	8	15	12	10	20	15	12			
	16,5 м										30	25	20
	23,5 м												
	27,5 м												
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей</i>													
1	Удар на дальность и точность, м	14	12	10	16	14	10	20	18	16	24	22	20
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	10	9	8	12	10	8	14	12	10	16	14	12

Показатели		12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С	А	В	С
<i>Общая физическая подготовка для полевых игроков и вратарей</i>													
1	Бег 10 м, с	1,9	2,0	2,1	1,8	1,9	2,0	1,8	1,9	2,0	1,7	1,8	1,9
2	Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7
3	Бег 50 м, с	8,4	8,5	8,6	8,3	8,4	8,5	8,1	8,2	8,3	7,8	8,0	8,2
4	Челночный бег 3 × 10 м, с												
5	Челночный бег 3 × 15 м, с	7,6	7,8	8,0									
6	Челночный бег 3 × 50 м, с						66	68	69	65	66	68	64
7	Бег 6 мин, м	1400	1300	1200	1500	1400	1300						
8	Прыжок в длину, см	205	200	195	220	215	210	240	235	230	250		
9	Тройной прыжок, см	545	520	500	590	570	550	630	610	600			
10	5-кратный прыжок, см												
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков</i>													
1	Бег с ведением мяча, с	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,6	5,0		
2	Бег 5 × 30 м с ведением мяча, с			30,0	39,0	34,0	28,0	30,0	32,0	27,0	28,0	29,0	26,0

Показатели		12 лет			13 лет			14 лет			15 лет		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С	А	В	С
3	Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м	48	45	40	58	55	50	68	65	60	78	75	70
4	Вбрасывание мяча на дальность, м	8	7	6	8	7	6	8	7	6	8	7	6
5	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
6	Удар по воротам на точность (количество очков)												
7	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	10,0	10,5	11,0	9,5	10,0	10,5	9,0	9,5				
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)												
	11–13 м												
	16,5 м												
	23,5 м												
	27,5 м												
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей</i>													
1	Удар на дальность и точность, м	28	26	24	32	31	30	36	34	32	38	36	34
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	18	16	14	20	18	16	24	22	20	26	24	22

Показатели		16 лет			17 лет			18 лет		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С
<i>Основы физической подготовки для полевых игроков и вратарей</i>										
1	Бег 10 м, с	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8	1,6	1,7	1,8
2	Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3	4,0	4,1	4,2
3	Бег 50 м, с	7,5	7,8	7,0	7,0	7,2	7,4	6,8	6,9	7,0
4	Челночный бег 3 × 10 м, с									

Продолжение приложения А

Показатели		16 лет			17 лет			18 лет		
		А	В	С	А	В	С	А	В	С
5	Челночный бег 3 × 15 м, с									
6	Челночный бег 3 × 50 м, с	59	60	61	58	59	60	58	59	60
7	Бег 6 мин, м									
8	Прыжок в длину, см	260	255	250	280	275	270	290	280	275
9	Тройной прыжок, см									
10	5-кратный прыжок, см	13,0	12,5	12,0	13,3	13,0	12,5	14,0	13,5	13,0
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для полевых игроков</i>										
1	Бег с ведением мяча, с	4,6	4,8	5,0	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2	Бег 5 × 30 м с ведением мяча, с	25	26	27	24	25	26	23,5	24,5	25,5
3	Удар на дальность: сумма ударов правой + левой ногой, м	82	80	78	88	86	85	90	88	86
4	Вбрасывание мяча на дальность, м	21	20	19	23	22	21	25	24	23
5	Удар по воротам на точность (счет из 10 ударов)	8	7	6	8	7	6	8	7	6
6	Удар по воротам на точность (количество очков)	15	14	13	15	14	13	15	14	13
7	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам, с	8,5	8,7	9,0	8,3	8,5	8,7	8,0	8,3	8,5
8	Жонглирование мячом в движении (попеременно стопой, головой, бедром с ударом по воротам)									
	11–13 м									
	16,5 м									
	23,5 м									
	27,5 м									
<i>Специальная физическая и техническая подготовка для вратарей</i>										
1	Удар на дальность и точность, м	40	38	36	43	41	38	45	43	41
2	Вбрасывание мяча на дальность, м	30	26	26	32	30	28	34	32	30

## ПРИЛОЖЕНИЕ К

### Шкалы оценки скоростных качеств у юных футболистов (10, 30, 50 м) [17]

Отрезок, м	Возраст, лет	Баллы										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8–9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10–11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12–13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14–15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16–17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8–9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10–11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12–13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14–15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16–17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8–9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10–11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12–13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14–15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16–17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

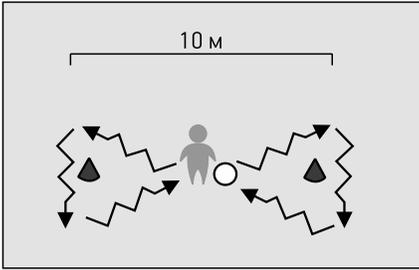
### Шкалы оценки взрывной силы (скоростно-силовые качества) у юных футболистов (высота вертикального выпрыгивания, см)

Возраст, лет	Баллы										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7–8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	< 15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	< 15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	< 18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	< 21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	< 24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	< 30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	< 33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	< 37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	< 37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	< 40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	< 40,0

## Шкалы оценки скоростной выносливости (бег 7 × 50 м) у юных футболистов, с

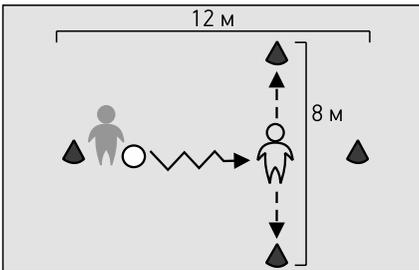
Возраст, лет	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	63,05– 64,54	64,55– 66,03	66,04– 67,52	67,53– 69,01	69,02– 70,05	70,06– 71,89	71,90– 73,48	73,49– 74,93	74,94– 76,46	76,00– 79,00
14	61,17– 62,50	62,51– 63,82	63,83– 65,14	65,15– 66,47	66,48– 67,79	67,80– 69,10	69,11– 70,40	70,41– 71,70	71,71– 73,00	73,00– 74,00
15	60,00– 61,32	61,33– 62,65	62,66– 63,97	63,98– 65,80	65,81– 66,62	66,63– 67,95	67,96– 69,27	69,28– 70,60	70,61– 71,90	71,00– 72,00
16	58,60– 59,90	60,00– 61,20	61,21– 62,50	62,51– 63,80	63,81– 65,10	65,11– 66,40	66,41– 67,70	67,71– 69,00	69,01– 70,30	70,00– 71,00
17	57,60– 58,90	58,91– 60,20	60,21– 61,50	61,51– 62,80	62,81– 64,10	64,11– 65,40	65,41– 66,70	66,71– 68,00	68,01– 69,30	69,00– 70,00
Старше 18 лет	56,5– 57,9	58,0– 59,1	59,2– 60,3	60,4– 61,5	61,6– 62,7	62,8– 63,9	64,0– 65,1	65,2– 66,3	66,4– 67,5	67,00– 68,00

ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6–8 ЛЕТ



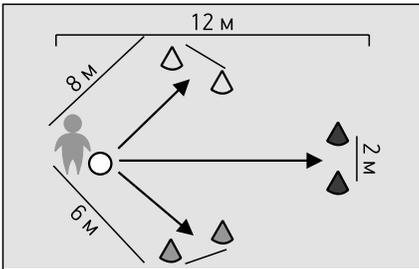
**Рисунок Л1** — Ведение мяча «восьмеркой» на время

Учитывается количество обведенных конусов (например за минуту).



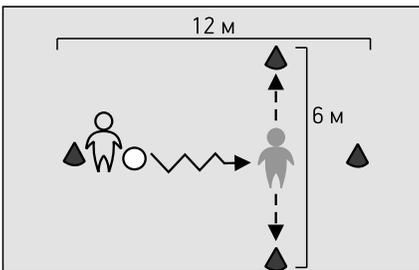
**Рисунок Л2** — Ведение мяча по прямой с сопротивлением

Учитывается, сколько раз ученик (например, после пяти попыток) сможет преодолеть соперника, которому достаточно коснуться мяча (двигаясь по линии), чтобы упражнение закончилось.



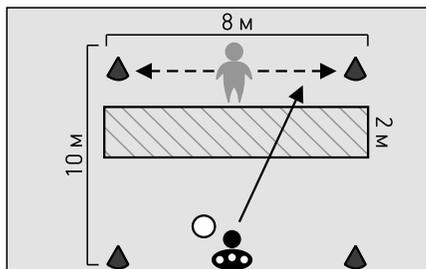
**Рисунок Л3** — Удары в трие ворота

Учитывается общее количество очков, набранных после точных попаданий в ворота. Например, девять попыток: по три удара на каждые ворота, за которые начисляется разное количество очков.



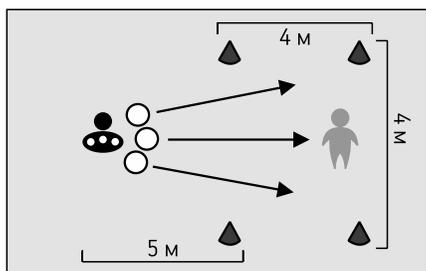
**Рисунок Л4** — Перехват мяча

Учитывается, сколько раз ученик (например, после пяти попыток) сможет коснуться мяча, когда соперник попытается его пройти, выполняя ведение мяча (дриблинг).



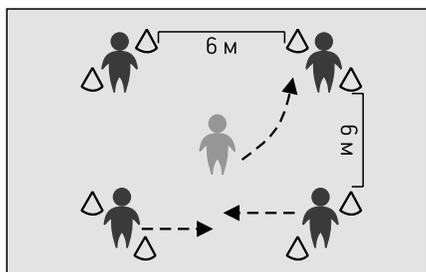
**Рисунок Л5 — Защита ворот**

Учитывается количество остановленных мячей (например, после пяти попыток). Тренер выполняет удары в сторону ворот.



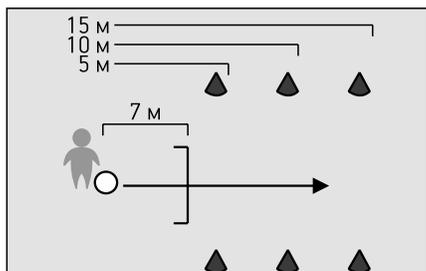
**Рисунок Л6 — Быстрый прием мяча**

Учитывается количество остановленных мячей (например, после трех попыток). Тренер бросает руками в быстром темпе последовательно три мяча.



**Рисунок Л7 — Четыре угла**

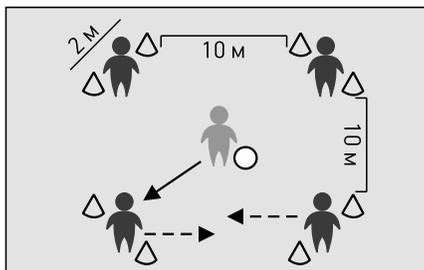
Учитывается, сколько раз (например, после пяти попыток), ученик смог занять свободное место во время перемещения других четырех участников.



**Рисунок Л8 — Удар сквозь ворота**

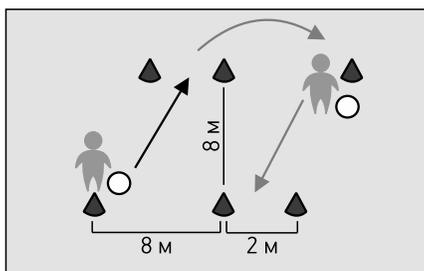
Учитывается как точность, так и дальность удара (например, после трех попыток).

## ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ



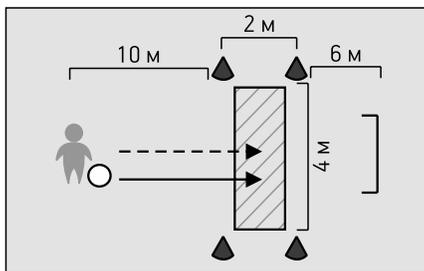
**Рисунок Л9** — Ведение мяча «восьмеркой»

Учитывается количество касаний (например, после трех ведений). Побеждает тот, кто сделал меньшее количество касаний мяча.



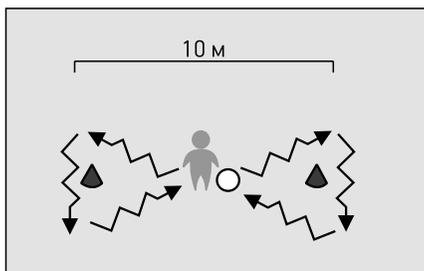
**Рисунок Л10** — Четверо ворот по углам

Участники перемещаются между воротами. Учитывается, сколько раз попал в цель (например, после пяти попыток).



**Рисунок Л11** — Удары в цель на время

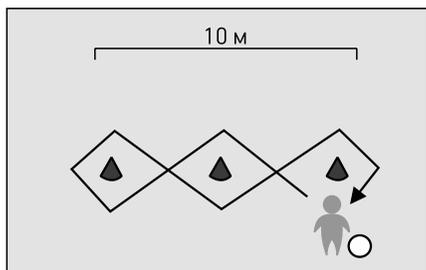
Ученик находится между двумя диаметрально противоположными небольшими воротами, сначала выполняет удар в одни ворота, догоняет мяч и направляет его в противоположные ворота. Учитывается количество попаданий (например, за минуту).



**Рисунок Л12** — Передача с ударом в цель

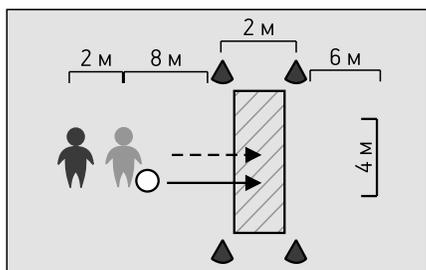
Ученик выполняет передачу мяча вперед и затем из обозначенной игровой зоны наносит удар по воротам. Учитывается количество попаданий (например, за пять попыток).

## ДЛЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ



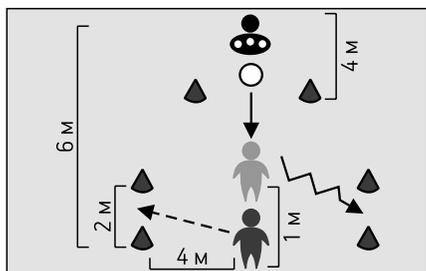
**Рисунок Л13** — Двойная «восьмерка» на время

Учитывается количество завершенных проходов (например, за две минуты).



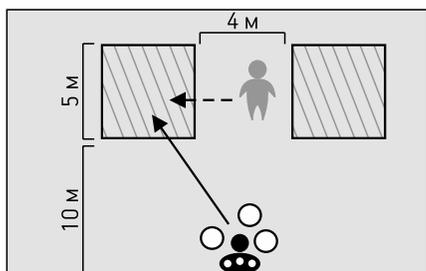
**Рисунок Л14** — Передача с ударом в цель

То же что и в задании 12, только все действия выполняются под «прессингом» соперника.



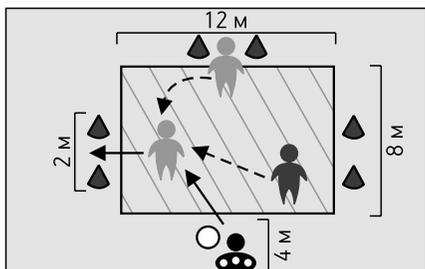
**Рисунок Л15** — Прием мяча с уходом в противоположную сторону

После приема мяча стараться атаковать незащищенные ворота. Защитник начинает движение в момент, когда посланный тренером мяч пересечет условную линию между конусами. Выполняется пять попыток.



**Рисунок Л16** — Остановка и передача мяча на время

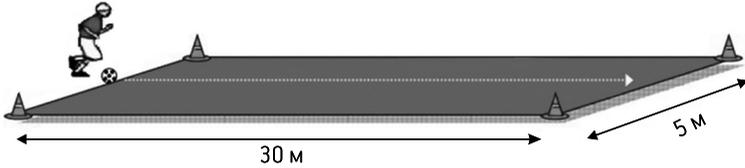
Поочередное перемещение вправо – влево с остановкой мяча и возвратом его тренеру. Учитывается количество удачных остановок (например, за минуту).



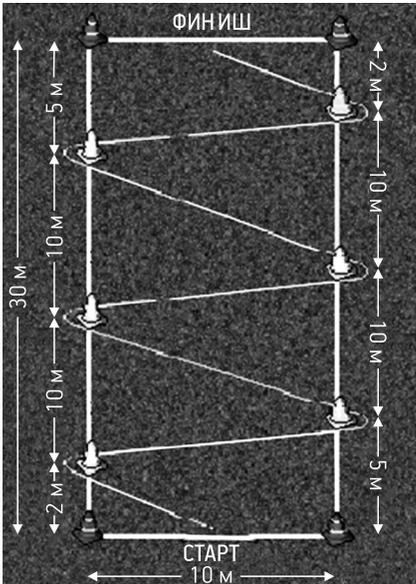
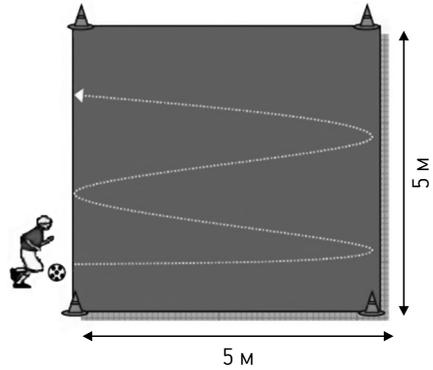
**Рисунок Л17** — Открыться и забить мяч

Применяя ложные движения постараться оторваться от «опекуна» и поразить ворота. Атака проводится на двое ворот (для 8–10-летних атака на трое ворот). Учитывается количество удачных атак за пять попыток.

1. Ведение мяча. Условия выполнения: по сигналу игрок выполняет ведение мяча, который не отпускает от себя более чем на 2 м, часы останавливают, когда игрок вместе с мячом пересекает финишную черту.



2. Ведение мяча с поворотами. Условия выполнения: Игрок начинает ведение мяча от линии старта. По ходу дистанции выполняет три поворота (одним и тем же вариантом) каждый раз, когда пересекает линию между конусами. Финиширует на линии старта. Затем стартует еще дважды, каждый раз выбирая новый вариант поворота.



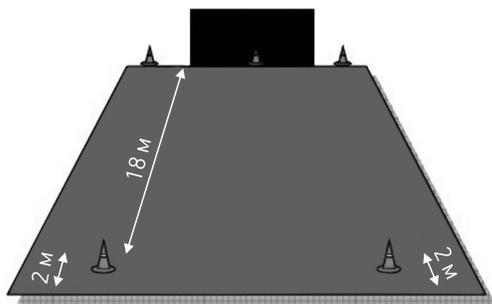
Время прохождения трех дистанций суммируется. Таким образом, игрок должен использовать три из шести приведенных ниже вариантов поворота:

- внутренним «крюком», остановка с поворотом, внешним «крюком», перешагиванием, с прокатыванием мяча назад, поворот «Кройфа».

3. Тест на скорость. Условия выполнения: игрок по ходу дистанции должен оббежать каждый конус. Время останавливается, когда игрок пересекает линию финиша.

4. **Дриблинг.** Условия выполнения: те же, что в предыдущем тесте. Отличие в том, что игрок выполняет ведение с обводкой конусов. Время останавливается, когда игрок вместе с мячом пересекает линию финиша.

5. **Передача с ударом.** Условия выполнения: дистанция 20 м. Игрок после передачи себе на ход должен поразить отмеченную конусами цель. Разрешается сделать не более двух касаний мяча (передача + удар). Предоставляется по три попытки для выполнения удара любой ногой с обеих сторон площадки. Ширина зоны удара два метра.



Оценка точности ударов:

- между дальней штангой и центральным конусом — 3 очка;
- между ближней штангой и центральным конусом — 2 очка;
- мимо возле дальней штанги — 1 очко;
- мимо возле ближней штанги — 0 очков.

Очки после выполнения шести ударов суммируются. Максимальное количество очков — 18 (9 с левой стороны и 9 с правой стороны).

# ПРИЛОЖЕНИЕ Н

## 10 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / Удар	
время	очки	время	очки	время	очки	время	очки	счет	очки
< 4.6	5	< 25.0	15	< 12.9	5	< 14.0	15	16 >	10
4.6–4.9	4	25.0–28.9	12	13.0–13.5	4	14.0–17.9	12	15	8
5.0–5.8	3	29.0–31.9	9	13.6–14.6	3	18.0–19.9	9	12–14	6
5.9–6.5	2	32.0–36.9	6	14.7–15.9	2	20.0–21.9	6	9–11	4
6.6 >	1	37.0 >	3	16.0 >	1	22.0 >	3	< 9	2

## 11 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / Удар	
время	очки	время	очки	время	очки	время	очки	счет	очки
< 4.4	5	< 24.0	15	< 12.5	5	< 13.0	15	16 >	10
4.4–4.7	4	24.0–27.9	12	12.5–12.9	4	13.0–16.9	12	15	8
4.8–5.5	3	28.0–30.9	9	13.0–14.2	3	17.0–18.9	9	12–14	6
5.6–6.0	2	31.0–34.9	6	14.3–15.5	2	19.0–20.9	6	9–11	4
6.1 >	1	35.0 >	3	15.6 >	1	21.0 >	3	< 9	2

## 12 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / Удар	
время	очки	время	очки	время	очки	время	очки	счет	очки
< 4.3	5	< 22.0	15	< 11.0	5	< 12.0	15	17 >	10
4.3–4.5	4	22.0–25.9	12	11.0–12.5	4	12.0–14.9	12	16	8
4.6–5.3	3	26.0–28.9	9	12.6–13.8	3	15.0–16.9	9	13–15	6
5.4–5.7	2	29.0–32.9	6	13.9–15.1	2	17.0–19.9	6	10–12	4
5.8 >	1	33.0 >	3	15.2 >	1	20.0 >	3	< 10	2

## 13 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / Удар	
время	очки	время	очки	время	очки	время	очки	счет	очки
< 4.2	5	< 19.0	15	< 9.6	5	< 11.0	15	17 >	10
4.2–4.4	4	19.1–23.9	12	9.6–12.1	4	11.0–12.9	12	16	8
4.5–5.2	3	24.0–27.9	9	12.2–13.4	3	13.0–16.9	9	13–15	6
5.3–5.5	2	28.0–31.9	6	13.5–14.7	2	17.0–18.9	6	10–12	4
5.5 >	1	32.0 >	3	14.8 >	1	19.0 >	3	< 10	2

## 14–15 лет

Ведение		Поворот		Скорость		Дриблинг		Передача / Удар	
время	очки	время	очки	время	очки	время	очки	счет	очки
< 4.1	5	< 18.0	15	< 8.6	5	< 10.0	15	17 >	10
4.1–4.3	4	18.0–21.9	12	8.6–11.1	4	10.0–11.9	12	16	8
4.4–5.1	3	22.0–24.9	9	11.2–12.4	3	12.0–15.9	9	13–15	6
5.2–5.5	2	25.0–27.9	6	12.5–13.7	2	16.0–17.9	6	11–12	4
5.5 >	1	28.0 >	3	13.8 >	1	18.0 >	3	< 11	2

Сумма баллов	Уровень
47 >	5
36–46	4
26–36	3
16–36	2
< 15	1

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тренер \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Игрок \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Система оценки:

5 — отлично, 4 — хорошо, 3 — удовлетворительно, 2 — плохо,

1 — очень плохо

Техника						Физические / Психологические					
Короткая передача	1	2	3	4	5	Сила	1	2	3	4	5
Длинная передача	1	2	3	4	5	Скорость	1	2	3	4	5
Прием мяча	1	2	3	4	5	Выносливость	1	2	3	4	5
Игра головой	1	2	3	4	5	Отношение / Желание	1	2	3	4	5
Дриблинг	1	2	3	4	5	Лидерство	1	2	3	4	5
Бег с мячом	1	2	3	4	5	Физическая готовность	1	2	3	4	5
Тактика нападения						Тактика защиты					
Выбор позиции	1	2	3	4	5	1-й защитник — прессинг	1	2	3	4	5
Активность	1	2	3	4	5	1-й защитник — страховка	1	2	3	4	5
Принятие решения	1	2	3	4	5	Единоборство	1	2	3	4	5
Творчество (креативность)	1	2	3	4	5	Чтение игры	1	2	3	4	5
Удары по воротам	1	2	3	4	5	Возвращение	1	2	3	4	5
Самообладание	1	2	3	4	5	Перемещение	1	2	3	4	5

Примечание и комментарии

---



---



---



---



---



---

Статистические показатели длины тела футболистов 8–12 лет различных соматических типов

Возраст	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
<i>Микросомный тип (МиС)</i>					
М (см)	132,00	132,90	133,20	135,10	137,65
± m	2,52	2,61	2,97	3,49	4,13
<i>Мезосомный тип (МеС)</i>					
М (см)	142,90	143,22	143,72	146,03	148,53
± m	2,85	2,89	3,14	3,40	3,27
<i>Макросомный тип (МаС)</i>					
М (см)	149,10	149,90	150,65	153,65	155,75
± m	2,30	2,34	2,56	3,41	4,12
<i>Без деления на соматические типы и варианты развития</i>					
М (см)	140,20	142,49	143,00	145,37	147,80
± m	6,09	6,11	6,35	6,85	6,84

Статистические показатели массы тела футболистов 8–12 лет различных соматических типов

Возраст	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
<i>Микросомный тип (МиС)</i>					
М (см)	27,50	28,10	28,45	30,75	32,15
± m	3,35	3,40	3,50	4,00	3,95
<i>Мезосомный тип (МеС)</i>					
М (см)	34,90	35,89	36,32	38,70	40,73
± m	2,90	2,94	3,20	3,36	3,70
<i>Макросомный тип (МаС)</i>					
М (см)	43,90	44,80	45,75	49,85	52,20
± m	3,80	3,93	4,56	5,17	4,80
<i>Без деления на соматические типы и варианты развития</i>					
М (см)	35,88	36,12	36,63	39,34	41,31
± m	6,20	6,21	6,54	7,24	7,53

Статистические показатели длины тела футболистов 8–12 лет различных вариантов биологического развития

Возраст	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
<i>Вариант развития «А»</i>					
М (см)	142	142,59	143,08	145,47	148,02
± m	5,15	5,29	5,49	5,92	5,73
<i>Вариант развития «В»</i>					
М (см)	141	141,50	142,86	146,57	150,86
± m	7,98	8,11	8,73	9,62	8,98
<i>Вариант развития «С»</i>					
М (см)	142,7	142,85	142,85	144,20	144,95
± m	7,06	7,29	7,40	7,65	7,79

Направления организации педагогического контроля процесса переносимости нагрузок юными спортсменами

№ п/п	Направления педагогического контроля
1	Тип ребенка: физически одаренный, средний, слабый; технически успешный, средний, слабый
2	Тип ребенка: индивидуалист, коллективист
3	Комфортный способ разминки перед тренировкой
4	Комфортный способ разминки перед соревнованием
5	Характер вработывания, длительность
6	Комфортный вариант активного отдыха
7	Комфортный вариант пассивного отдыха
8	Комфортный тип нагрузки
9	Комфортный режим чередования нагрузки
10	Скорость и особенности восстановления после скоростной нагрузки
11	Скорость и особенности восстановления после силовой нагрузки
12	Скорость восстановления после нагрузки на проявление выносливости
13	Скорость восстановления после координационной нагрузки
14	Особенности восстановления после смешанной нагрузки
15	Длительность сохранения работоспособности
16	Адекватность интерпретации характера двигательной деятельности ребенка родителями
17	Психологическая поддержка деятельности ребенка родителями

Направления организации педагогического контроля процесса обучения двигательным действиям юных спортсменов

№ п/п	Направления педагогического контроля
1	Морфотип ребенка
2	Определение ведущей руки, ноги, стойки
3	Темпы роста ребенка (фазы оптимальной координации двигательных действий и фазы временной раскоординации)
4	Индивидуальные особенности воспроизведения движений
5	Излюбленные упражнения (излюбленная сторона)
6	Упражнения, которые воспроизводятся с трудом
7	Скорость запоминания (оперативная память)
8	Устойчивость памяти (долгосрочная память)
9	Комфортный способ обучения (последовательный, параллельный)
10	Способность воспроизвести упражнение мысленно (оценивается по ощущениям ребенка)
11	Понимательная способность
12	Комфортный способ принятия и переработки информации
13	Понимание сущности своего двигательного (техничко-тактического) действия, адекватная интерпретация
14	Адекватность оценки двигательных действий ребенка родителями
15	Уровень адекватной психологической и интеллектуальной поддержки ребенка родителями

Направления организации педагогического контроля образовательным процессом юных спортсменов

№ п/п	Направления педагогического контроля
1	Мотивация к получению знаний
2	Скорость восприятия и переработки информации
3	Объем, устойчивость, переключаемость внимания
4	Оперативность мышления
5	Тип памяти
6	Характер двигательной памяти
7	Характер воплощения знаний в двигательном умении
8	Способность к применению знаний в практической деятельности
9	Способность к аналитической деятельности
10	Способность к вербальной интерпретации особенностей своего движения (самостоятельная проводка по действию)
11	Способность к самостоятельному получению знаний на базе имеющейся информации
12	Интеллектуальная работоспособность (включенность в деятельность)
13	Уровень информированности
14	Уровень образованности родителей, умение применять знания

Направление организации педагогического контроля над воспитательным процессом юных спортсменов

№ п/п	Направления педагогического контроля
1	Становление: самосознания ребенка как личностной стратегии; самооценки деятельности; самоконтроля мысли, состояния, отношения, поведения, деятельности; самоуважения к личным особенностям, возможностям, способностям, планам и перспективам
2	Становление профессионализма ребенка в футболе и сопутствующих видах деятельности: самоконтроль режима нагрузки и восстановления; подчинение структуры и содержания деятельности поставленной цели; развитие двигательных и координационных способностей; становление ценностно-мотивационной, волевой, нравственной сферы личности; развитие внутреннего мира личности, самодостаточности как духовной опоры в экстремальных ситуациях спортивной деятельности; становление культуры восприятия, состояния, поведения и деятельности юного футболиста
3	Становление ответственности ребенка: личной (индивидуальной); коллективной (социальной); за процесс деятельности; за результат деятельности
4	Становление социальной востребованности ребенка: в деловом статусе личности; эмоциональном статусе личности; этическом статусе личности (совести)
5	Культура родителей (мысли, поведение)
6	Нравственность родителей
7	Дистанция между восприятием и оценкой родителями деятельности собственного ребенка, детей своей спортивной команды, детей команды-соперников
8	Поведение родителей на тренировках
9	Поведение родителей на соревнованиях

Наукове видання

НИКОЛАЄНКО Валерій Вадимович

раціональна **СИСТЕМА**  
багаторічної підготовки  
**ФУТБОЛІСТІВ**  
для досягнення вищої  
спортивної майстерності

(російською мовою)

Редагування — Яніна Зубко  
Комп'ютерне верстка та дизайн — Алла Богдан

Підп. до друку 10.11.2014. Формат 60 × 90/16. Папір офсет.

Гарнітура PF Handbook. Друк офсет.

Ум.-друк. арк. 21,0.

Наклад 300 прим.