

КОМПЛЕКСНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8–12 ЛЕТ

Коваль С. С.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Обоснована методика комплексного развития двигательных качеств и формирования технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет с учетом динамики их становления, корреляционных взаимосвязей отдельных элементов техники и двигательных качеств. Использование предложенной методики позволило повысить уровень двигательных качеств и техническую подготовленность юных футболистов.

Ключевые слова: технико-тактические действия, двигательные качества, методика, юные футболисты.

Анотація. Коваль С. С. **Комплексне формування рухових якостей та техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років.** Обґрунтовано методику комплексного розвитку рухових якостей і формування техніко-тактичних дій юних футболістів 8–12 років, ураховуючи динаміку їх становлення, кореляційні зв'язки між окремими елементами техніки і руховими якостями. Використання запропонованої методики дозволило підвищити рівень рухових якостей і технічну підготовленість футболістів.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, рухові якості, методика, юні футболісти.

Abstract. Koval S. **Complex forming of motor skills and techno-tactical action young football players 8–12 years.** In the article the methodology for integrated development of motor skills and the formation of techno-tactical actions of young players 8–12 years, given the dynamics of their formation and the correlation relationship between the individual elements of technical and mobility characteristics. The use of the offered method allowed for period of experiment to promote the level of motive qualities and technical preparedness of footballers of experimental group.

Key words: techno-tactical action, motor skills, methodology, young football players.

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими заданиями. Одним из основных требований современной системы спортивной подготовки в футболе является необходимость поиска оптимального сочетания всех составляющих ее элементов с учетом закономерностей становления основных компонентов эффективной соревновательной деятельности в достаточно длительном возрастном диапазоне.

Интенсивность игры постоянно возрастает, что требует от футболистов, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций, лимита времени и пространства. Поэтому

игроки должны иметь высокий уровень развития двигательных качеств, владеть рациональной техникой и сочетать ее с быстротой принятия решения и его выполнения.

Техническая подготовка игрока-футболиста представляет собой сложную, динамическую, управляемую систему, в которой роль управляющего звена принадлежит тренеру, управляемого – спортсмену. В футболе обучение индивидуальным действиям имеет свою специфическую направленность. Это связано с тем, что игра требует от спортсменов разнообразных движений, основанных на перемещениях различной интенсивности, с мячом и без мяча, ходьбе, беге, прыжках, остановках, поворотах, ударах по мячу, обманных движениях, то есть на физической подготовленности.

© Коваль С. С., 2012



Принято считать, что если повысить уровень физической подготовленности футболистов, то возрастет эффективность их действий с мячом на тренировках и в играх. Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости не даст прибавки в техническом мастерстве. Наоборот, при увеличении уровня силовых и скоростных качеств структура движений игрока при взаимодействии с мячом может значительно измениться. Поэтому необходимо параллельное развитие двигательных качеств и освоение технических элементов, поскольку изменение уровня развития двигательных качеств влияет на их выполнение. Отсюда проблема адаптации техники к изменяющимся двигательным качествам при использовании развивающих режимов приобретает в футболе важное значение.

Работа выполнена согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006–2010 рр. по теме 2.1.10.3 п «Оптимізація учбово-тренувального процесу футболістів різної кваліфікації». Номер государственной регистрации 0106U011992.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы, практического опыта специалистов и проведенные исследования показали, что необходима организация комплексного контроля физической и технической подготовленности юных спортсменов с учетом уровня их биологического развития [8; 9]. Степень развития физических качеств и функциональных возможностей организма, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки, во многом влияет на рост спортивного мастерства юных футболистов [1; 3].

Большинство тренеров-практиков по футболу, отвечая на вопросы о комплектовании профессиональных команд, склоняются к мысли о том, что как технике, так и тактике следует обучать еще в раннем детстве. К сожалению, и полученные нами данные указывают на это, в детских командах часто вместо совершенствования техники отдают предпочтение индивидуальным тренировкам по физической подготовке, а в командных играх основным показателем работы тренера являются очки, т. е. занятое место.

Цель исследования – обосновать эффективность комплексного развития двигательных качеств и формирования технико-тактических действий у юных футболистов 8–12 лет.

Изложение основного материала. Эффективность техники спортивных движений определяется по степени ее близости к индивидуальному варианту, оптимальному для каждого футболиста различных амплуа. Весьма важным в футболе является контроль технико-тактического мастерства, который позволяет определить эффективность действий игрока и команды. Выбирая для обучения элементы техники футбола, надо исходить из уже освоенного, помня, что осваивать более сложные элементы техники нельзя, пока не усвоены предыдущие, менее сложные.

При этом на этапе начальной подготовки тренировочный процесс должен основываться на таких принципах:

- единства теоретического, организационно-методического и технологического компонентов.

Реализация данного принципа обеспечивает устранение несоответствий содержания программно-нормативных документов и практической деятельности тренера по футболу, теоретическим установкам и разработанным технологическим требованиям;

- оптимизации тренировочных воздействий, определяющий необходимость построения подготовки юных футболистов с учетом возрастной специфики преобладания факторов, обуславливающих подготовленность юных спортсменов;

- определения содержания многолетнего тренировочного процесса и структуры соревновательной деятельности, которые способствуют оптимизации многолетней технико-тактической и физической подготовки и значительно по сравнению с традиционной повышает ее эффективность на начальном этапе обучения;

- приоритетного обеспечения базовых компонентов спортивной подготовленности, адекватной характеру тренирующих воздействий, ритму возрастного развития двигательного потенциала юных спортсменов;

- возрастного нормирования основных характеристик тренировочных нагрузок, которые предусматривают дифференцировку содержания многолетней подготовки на основе учета значений их специализированности, координационной сложности и направленности.

Методы тактической подготовки многоплановы. Простые элементы тактики можно отрабатывать, выполняя упражнения технического мастерства, а тактику передач и выбор места – в процессе игры в «квадратах». При совершенствовании финтов и дриблинга юным футболистам рекомендуется дополнять соответствующие упражнения определенными заданиями тактического характера. Важно только, чтобы они реально воспроизводили условия соревнования.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Кроме этого, выполнение каждого технического элемента требует наличия определенного уровня развития физических качеств, обеспечивающих их выполнение.

Для разработки тренировочных программ экспериментальной группы была исследована динамика проявления двигательных качеств у юных футболистов 8–12 лет [9–11]. Так, было выявлено, что в возрасте 9 лет происходит наибольший прирост в показателе скоростно-силовой направленности (прыжок в длину с места, бег на 30 м, становая сила, «челночный бег»). В возрасте 10 лет по отношению к 9-летнему возрасту достоверно улучшаются силовые и скоростно-силовые показатели (становая сила, прыжок в длину с места). За последующий год (10–11 лет) достоверных изменений в исследуемых показателях не выявлено, что свидетельствует о замедлении темпов в их приросте. В то же время в возрастной период 11–12 лет значительное улучшение результатов выявлено в беге на 300 м и становой силе.

Результаты проведенного тестирования подтверждают данные В. Н. Шамардина и В. В. Шаленко в футболе [16; 17].

При построении тренировочного процесса в экспериментальной группе учитывалось, что у юных фут-



болистов в первый год занятий футболом наблюдался достаточно низкий уровень развития физических качеств [9–11], который не позволял достоверно увеличить естественные показатели технико-тактических действий юных футболистов. В последующий год увеличивалось количество передач, осуществляемых юными футболистами в процессе игры, однако, если в возрасте 9 лет за счет коротких передач, то в 10 лет – средних, а в период с 11 до 12 лет – длинных. Наряду с этим, за период исследований улучшилось качество выполнения ведения мяча, обводки и отбора мяча.

Полученные данные дополняют результаты исследований, проведенных авторами В. М. Костюкевич (2006), С. Н. Журид (2007), касающихся количества и качества технико-тактических действий юных футболистов [7; 12].

В исследованиях необходимо было установить взаимосвязь выполнения элементов техники футбола с различными двигательными качествами. Это дало нам возможность разработать тренировочные программы с учетом параллельного (комплексного) развития физических качеств и освоения элементов техники.

Проведенные исследования корреляционной взаимосвязи уровня развития двигательных качеств и количественных показателей технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет выявили их различия в отдельные годы.

В возрасте 8 лет не выявлено корреляционной взаимосвязи между исследуемыми показателями, что обусловлено ещё не сформировавшимися умениями выполнения технических элементов футбола и движений, связанных с выполнением тестовых упражнений проявления физических качеств. В последующий год занятий (9 лет) выявлены слабые корреляционные взаимосвязи между ведением мяча и челночным бегом 3x10 м. Поэтому в первые два года занятий (8–9 лет) тренировочный процесс целесообразно проводить с учетом рекомендаций «Навальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» [9–11].

С повышением уровня технической и физической подготовленности юных футболистов в 10-летнем возрасте увеличивается и количество взаимосвязей: длинные передачи мяча со становой силой и бегом на 300 м; ведение мяча со становой силой и бегом на 30 м; игра головой с прыжком вверх с места.

В возрасте 11 лет несколько элементов техники (ведение мяча, обводка и отбор мяча) имеют средний уровень корреляции с результатом челночного бега 3x10 м. Также количество длинных передач коррелирует со скоростными качествами (бег 30 м) и анаэробно-аэробной выносливостью (бег на 300 м).

К 12 годам у юных футболистов сформировалось умение выполнять элементы техники футбола, и создана база движений, необходимых при тестировании уровня развития физических качеств.

В связи с этим установлены более значимые корреляционные взаимосвязи. Так, с улучшением выносливости (бег на 300 м) увеличивается количество выполняемых технико-тактических действий (короткие, средние и длинные передачи; обводка). Сокращение времени выполнения «челночного» бега 3x10 м повли-

яло на увеличение количества «обводок», «отборов» и игры головой. Количество выполняемых обводок также зависит от времени пробегания дистанции 30 м, и игра головой от высоты прыжка вверх с места. В то же время, при освоении технических элементов футбола необходимо иметь определенный (достаточный) уровень развития физических качеств, обеспечивающий их выполнение.

Учитывая полученные результаты, определено, что в первые годы (8–10 лет) тренировок необходимо использовать простые по структуре движения для формирования умения их выполнять. В возрасте 11–12 лет целесообразно использовать упражнения, при выполнении которых игрокам необходимо тонко дифференцировать усилия при передачах мяча. В этом же возрасте быстрыми темпами происходит естественное развитие скоростных способностей. Поэтому в это время необходимо делать акцент на воспитании у юных футболистов умений выполнять те технические приемы, которые уже ими достаточно хорошо (с точки зрения формы и используемых механизмов ударных действий) освоены, одновременно и быстро, и точно.

При построении упражнений, способствующих развитию быстроты движений при выполнении технических приемов, нами использованы два методических приема, которые могут и должны сочетаться, если игрокам предстоит выполнять хорошо освоенные приемы:

- выполнение заданий в ограниченном пространстве, с присутствием в этом пространстве в момент исполнения обрабатываемого приема игрока, оказывающего противодействие разной степени;
- использование различных стимулов, заставляющих футболистов выполнять технические приемы максимально быстро.

Также установлено, что наряду с развитием двигательных качеств происходит формирование технических действий юных футболистов 8–12 лет. Так, выявлено, что в 9 лет на фоне развития ловкости лучше осваиваются ведение и обводка соперника, которые требуют проявления именно этого двигательного качества. В 10 лет двигательное качество «ловкость» способствует совершенствованию обводки и освоению «жонглирования» мячом. Развитие силовых качеств позволяет повысить результаты дальности вбрасывания и ударов мяча.

При становлении технического мастерства, прежде всего, необходимо научить юных футболистов использовать тот или иной механизм ударного действия при выполнении различных по форме движений с мячом. Освоение ударных механизмов является сердцевиной обучения техники владения мячом. Если они освоены, в дальнейшем не столь трудным становится их применение при выполнении разных приемов в самых различных ситуациях.

Заметим, что при первых попытках ударить по мячу ногой футболисты самого младшего возраста делают это в большинстве случаев естественным для них способом – движением голени за счет разгибания ноги в коленном суставе. Так как нанести сильный удар таким способом сначала невозможно, то юные игроки начинают обучать «традиционной» технике, подбирая специальные упражнения. В результате совершенствования нанесения ударов по мячу резким



движением бьющего звена (голену), который лежит в основе наиболее перспективной техники выполнения приемов «в шаг», замедляется.

Проведенный прямой параллельный эксперимент [9], в котором внедрялась разработанная методика построения тренировочного процесса на основе сенситивных периодов развития двигательных качеств и наиболее благоприятных периодов развития двигательных качеств и периодов освоения действий с мячом и комплексного их сочетания у юных футболистов 10–12 лет, показал эффективность её применения.

Данная методика предусматривала предварительное (опережающее) развитие двигательных качеств в возрасте (8–9 лет), на основе которых в последующие годы (10–12 лет) осуществлялось комплексное развитие данных, составляющих спортивную подготовку юных футболистов. Целесообразность разработанной методики объясняется тем, что недостаточный уровень двигательных умений не позволяет правильно осваивать элементы техники футбола.

После формирования достаточного уровня физической подготовленности (8–9 лет) нами осуществлялось дифференцированное сочетание развития двигательных качеств и освоения элементов техники, которые выявлены в результате установления корреляционной взаимосвязи отдельных из них. Так, в программах 10-летних юных футболистов экспериментальной группы учитывалось комплексное развитие гибкости, ловкости и быстроты в сочетании с освоением техники ведения мяча и обводки, а также выполнения коротких передач различными частями стопы.

В тренировочные программы детей 11 лет было дополнительно включено параллельное развитие аэробной выносливости и выполнение комплекса технических элементов, предусматривающих удар по воротам после коротких и средних передач, «ведение» и «обводки». В возрасте 12 лет тренировочный процесс был направлен на усложнение условий выполнения элементов техники футбола, преимущественно в игровых ситуациях и на фоне физических нагрузок скоростной и аэробной направленности.

Используемая методика построения тренировочного процесса в экспериментальной группе позволила:

1. Достоверно ($p > 0,05 - 0,001$) повысить результаты в беге на 30 и 300 м, челночном беге 3x10 м, прыжке в длину и высоту с места, а также становой динамометрии [9].
2. Улучшить ($p < 0,05 - 0,001$) количественные показатели игровой деятельности, преимущественно за счет увеличения средних и длинных передач [9].
3. Повысить ($p < 0,05 - 0,001$) качество выполне-

Литература:

1. Аль Овайдат Раид. О некоторых особенностях физического развития юных футболистов / Аль Овайдат Раид // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : [сб. науч. тр. под ред. С. С. Ермакова]. – Харьков : ХХПИ, 1998. – № 4. – С. 16–20.
2. Арестов Ю. М. Анатомо-физиологические особенности организма у детей и подростков : [учебник для институтов физической культуры] / Ю. М. Арестов // Футбол. – М : Физкультура и спорт, 1978. – С. 208–212.
3. Гаилов Р. Г. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов / Р. Г. Гаилов, М. Г. Караев, М. Э. Марданов // Футбол : [ежегодник]. – М : физкультура и спорт, 1983. – С. 63–64.
4. Гакаме Р. З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9–22 лет : автореф. дис. канд. пед. наук / Р. З. Гакаме. – Краснодар, 1995. – 22 с.

ния элементов техники футбола в передачах, приеме, ведении и отборе мяча, «обводке» и игре головой [9].

4. Улучшить ($p < 0,05 - 0,01$) показатели сердечного-сосудистой (АД^{сист.}, АМЕ) и дыхательный (МПК, ЖЕЛ, частота и задержка дыхания) [9].

В то же время тренировочный процесс, осуществляемый по общепринятой методике, проходящий в начальных группах ДЮСШ, также положительно повлиял на развитие физических качеств, формирование техники футбола и функционирование систем организма, однако их изменения не столь значимы, как в экспериментальной группе.

Таким образом, установлено, что в тренировочном процессе юных футболистов необходимо учитывать возрастные особенности структуры приоритетных факторов и качеств, которые преимущественно проявляются в различные годы:

- с 8 до 10 лет – физическая работоспособность, время сложной (выбора) двигательной реакции, скоростные и скоростно-силовые качества, комплексное проявление быстроты, в простых по структуре движениях;
- с 10 до 11 лет – скоростно-силовые качества, количество и качество тактических действий, комплексное сочетание элементов техники и двигательных качеств, обеспечивающие их выполнение;
- с 11 до 12 лет – физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, объём и эффективность действий, соревновательная и тренировочная разносторонность техники и тактики игры.

Выводы:

1. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что использование предложенной методики позволило повысить уровень двигательных качеств и техническую подготовленность футболистов 8–12 лет.

2. Экспериментальные данные подтверждают правомерность предлагаемого перераспределения программного материала с учетом комплексного развития двигательных качеств и технической подготовки. Это позволяет предложить полученные результаты к внедрению в практику работы ДЮСШ для повышения уровня физических качеств и технического мастерства юных футболистов 8–12 лет.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее изучение затронутой проблемы в более широком аспекте даст возможность более рационально использовать возможности растущего организма и позволит внести коррективы в тренировочный процесс юных футболистов для достижения оптимальных результатов в соревновательной деятельности.

5. Годик М. А. Контроль и управление нагрузками в футболе / М. А. Годик // Футбол : [ежегодник]. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 74–77.
6. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М., 2003. – с. 28.
7. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань : автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту / С. М. Журід. – Харків, 2007. – 24 с.
8. Запорожанов В. А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 30–35.
9. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років: автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту / С. С. Коваль. – Харків, 2010. – 20 с.
10. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 99–102
11. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2 – С. 39–43.
12. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
13. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М., 1980. – 170 с.
14. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
15. Футбол : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності] / підготовлена членами науково-методичної ради ФФУ : [под ред. О. П. Моргушенко]. – Київ, 2003. – С. 105.
16. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харків., 2005. – 20 с.
17. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / В. Н. Шамардин // Монография. – Днепропетровск : Пороги, 1998. – 134 с.

