



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Реализация игрового метода в процессе развития физических качеств
футболистов 14-15 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

78,47 % авторского текста
Работа рецензирована и защите
рекомендована/не рекомендована
«1» апреля 2026 г.

заведующий кафедрой
Жабиков В.Е.

Выполнил:

Студент группы ОФ-222/225-2--1
Царьков Евгений Юрьевич

Научный руководитель:

к. п. н., доцент
Жабиков Владислав
Григорьевич

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	
1.1 Анатомо-физиологические особенности организма детей подросткового возраста	10
1.2 Футбол как средство совершенствования физических и психологических качеств подростков	13
1.3 Модель реализации игрового метода в процессе развития физических качеств футболистов	17
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ	
2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы	32
2.2 Реализация методики в процессе развития физических качеств футболистов 14-15 лет	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	50
2.4 Методические рекомендации по развитию основных физических качеств футболистов посредством игрового метода	56
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А	68

ПРИЛОЖЕНИЕ Б	70
ПРИЛОЖЕНИЕ В	72
ПРИЛОЖЕНИЕ	Г 85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Создание условий для здорового роста и развития детей и подростков и направление их в «русло» спортивного движения является одной из актуальных задач современности. Процесс нормального развития организма характеризуется тем, что он постоянно подвергается воздействию большого количества факторов внешней среды и, как следствие, совершенствование функциональных систем организма происходит в зависимости от ситуации, удовлетворяя при этом жизненные потребности ребенка. Физическая нагрузка в виде спортивной деятельности и адаптация к ней относится к данным факторам, которые напрямую влияют на развития организме детей и подростков по средствам увеличения двигательной активности.

Решение проблемы увеличения двигательной активности и укрепления здоровья подростков является актуальным на современном этапе развития физического воспитания. Одну из главных ролей тут играет организация внеурочной деятельности с помощью спортивных групп и секций. Большой интерес современные подростки отводят занятиям футболом в системе внеклассной работы.

Современные спортивные достижения в футболе требуют больших затрат энергии, напряжения психофизического потенциала, умения использовать резервы при предельной мобилизации организма в экстремальных условиях соревнований. Спортивную деятельность, особенно профессиональную, можно рассматривать, как цепь физических и эмоциональных стрессовых ситуаций.

Современные спортивные игры предполагают высокий уровень подготовки игроков, способных на высоких скоростях максимально долго играть в быстром и рваном темпе. Но нагрузки, превышающие возможности спортсмена, ведут к развитию утомления, что, прежде всего, сказывается на нарушениях техники, обусловленных процессами в центральной нерв-

ной системе, а также снижению физических качеств у занимающихся и их интереса к данному виду спорта. Утомление способно изменять как периферическую чувствительность, отвечающую за ощущения тела в пространстве, так и центральную интеграцию сенсорной информации, а также генерацию мышечного напряжения.

Согласно мнению Х. Вайн (2004) «Современная система подготовки футболистов предполагает многообразие технологий, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Укоренившееся система обучения через упражнение, в котором изначально отсутствует игровая задача, на сегодняшний день является проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов» [8].

Нормативно-правовую основу организации процесса подготовки спортивного резерва составляет:

- 1 Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «Об физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- 2 Федеральный закон от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- 3 Трудовой кодекс Российской Федерации.

- 4 Приказ Минспорта России от 30.09.2015 года № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».

- 5 Приказ Минспорта России от 30.10. 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и т.д.

С целью поддержания интереса у юных футболистов к выбранному виду спорта и росту их физических качеств в процессе постоянного увеличения физической нагрузки тренерский состав команды постоянно создает новые и действенные программы по осуществлению учебно-тренировочного процесса. Д. Л. Корзун (2013) предложит свой метод, который поможет в решении данной проблемы. По его мнению, именно иг-

ровым средствам должна отводиться ведущая роль при формировании и внедрении эффективных методов обучения в тренировочную практику [25, с. 34].

Степень научной разработанности проблемы.

Изучением общих закономерностей обучения игры в футбол занимаются Д. Милке, 2009; Г. Монакова, 2010; М. Мукиан, 2016; Д. Дьюрет, 2020. В работах Х. Вайн, 2004; М. Кук, 2014 раскрываются технологии обучения основам техники, тактики и игровой деятельности.

Вопросы диагностики и тренировки двигательных способностей в юношеском футболе затронуты в работах А. Антипова, 2010; В. Губы, 2010; М. Годика, 2008.

В настоящее время структура игры в футбол предъявляет повышенные требования ко всем физическим качествам. К данным качествам относят: силу, скорость, выносливость, гибкость и ловкость, а также координацию. В. В. Варюшина и Р. Ю. Лопачева (2015) проводят подробный анализ темы по «умению выбирать и применять в учебно-тренировочном процессе наиболее результативных средств развития основных физических качеств у юных футболистов»

Темой формирования скоростно-силовых способностей и их анализом занимались В. У. Аванесов, 1981; А. В. Азарова, 1983, Г. А. Драндров, 2017; В. П. Филин, 2019 они считают, что над формированием скоростно-силовых качеств необходимо работать с юношеского возраста, так как данный возрастной период характеризуется формированием двигательных анализаторов и происходит закладка основы предстоящих спортивных движений.

Влиянием статокINETической устойчивости на уровень травматизации в игровых видах спорта отмечены в работах М. В. Кавардиной и А. В. Кутишеншко, 2016; А. С. Назаренко и Ф. А. Мавлиев, 2018.

Противоречия. Анализ теории и практики позволил определить, что фундаментом для развития перспективного спортивного резерва страны

является система подготовки юных футболистов, однако, есть противоречия между предлагаемые методами и принципами.

Важно отметить, что мнения у разных специалистов в порядке осуществления тренерской деятельности разнятся, одни считают, что первоочередным моментов является обучение техническим приемам, которые в дальнейшем игрок будет использовать в игре. Другие же наоборот, на первый лан выносят техники на развитие физических качеств у юных футболистов. Также есть ряд специалистов, которые осуществляют технико-тактическую подготовку игроков посредством применения игровых упражнений, моделирующих реальную соревновательную деятельность.

Цель исследования: разработать методику игрового метода в процессе развития физических качеств футболистов 14-15 лет.

Предмет исследования: процесс развития физических качеств у футболистов 14-15 лет.

Объект исследования: степень эффективности игрового метода в процессе развития физических качеств у футболистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что физические качества юных футболистов 14-15 лет улучшатся, если тренировочный процесс будет основан на игровом методе с использованием подвижных игр, который включает: 1) игровые упражнения позволяют одновременно развивать физические качества и технические навыки; 2) развитие специфических двигательных навыков; 3) психологическую подготовку; 4) физиологическую адаптацию.

Задачи исследования:

1. Проанализировать специальную литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности анатомо-физиологические, физические и психологические особенности детей подросткового возраста и особенности их тренировочного процесса по футболу.

3. Разобраться и овладеть программой игрового метода с целью развития физических качеств футболистов 14-15 лет.

4. Провести анализ эффективности разработанной программы игрового метода на развитие основных физических качеств футболистов 15-16 лет.

5. Разработать методические рекомендации на развитие основных физических качеств юных футболистов.

Выбор методов исследования обусловлен поставленными целями и задачами. В работе применяются теоретические и эмпирические методы исследования.

База исследования: исследование проводилось на базе Областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Областная спортивная школа по футболу» г. Челябинска.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

1) Принципы и направленности технической, тактической и физической подготовки юных футболистов на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями теории и методики подготовки футболистов на современном этапе развития футбола.

2) Алгоритм подбора игровых средств подготовки юных футболистов в соответствии с уровнем их физической, технической и тактической подготовленности в соответствии с требованиями регламента Российского футбольного союза.

3) Получены новые данные о критериях оценки реализации игрового метода в процессе развития физических качеств у футболистов 14-15 лет в соответствии с требованиями современного футбола.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теорети-

ческих и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.

2. Эмпирические методы: сбор научных факторов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент, внедрение методики.

3. Статистические метод: методы математической статистики.

Новизна исследования.

Экспериментально проверен комплекс с использованием игровых методик на развитие физических и технико-тактических качеств у юношей 15-16 лет, занимающихся футболом.

Теоретическая значимость состоит в дополнении научных представлений о возможностях развития физических качеств у юношей, занимающихся футболом, по средствам игрового метода с целью увеличения спортивного мастерства.

Практическая значимость исследования. Разработанная и экспериментально обоснованная методика развития физических качеств у юношей, занимающихся футболом, будет содействовать повышению их спортивного мастерства.

Разработанная программа может использоваться в практической тренерской работе, специализированной на сложно-координационных видах спорта.

Этапы исследования:

На первом, поисково-диагностическом этапе (сентябрь-ноябрь, 2025 г.) – проводилось изучение источников научной литературы теоретических аспектов процесса развития физических качеств футболистов 14-15 лет. Подбирались методы исследования, формулировалась цель, задачи, объект, предмет, гипотеза исследования, разрабатывался дизайн исследования.

На втором, экспериментально-аналитическом этапе исследования (ноябрь, 2025 г.-март, 2026 г.) – разрабатывалась программа с использованием игрового метода, направленная на развитие физических качеств фут-

болистов, формировались группы, проводилось собственно научное исследование, которое заключалось в проведении программы восстановительных мероприятий.

На третьем, контрольно-обобщающем этапе (апрель-май, 2026 г.) проводилась обработка и интерпретация результатов исследования, оформлялась работа.

Квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

1.1 Анатомо-физиологические особенности организма детей подросткового возраста

Знание анатомо-физиологических особенностей организма подростков позволяет в правильной организации занятий по футболу и воспитательной работе, так как тренер способен правильно подобрать нужные средства и методы по совершенствованию физических качеств занимающихся. Подростковый возраст это период начинается с 10-13 лет и заканчивается в 15-18 лет [7, с. 13; 42, с. 78; 48, с. 134].

Таким образом, юноши 15-16 лет относятся к подростковому или юношескому периоду, которые характеризуются периодом полового созревания. В данном возраст отмечается максимальный рост тела в длину и увеличение мышечной массы и силы.

Для подросткового возраста характерен интенсивный рост тела, а также совершенствованием и усилением функциональных возможностей организма ребенка [22, с. 87; 47, с. 37]. Как отмечает Б. А. Никитюк (2000) «пубертатный период развития является критическим, т.к. известная генетическая раскованность организма усиливает его ответ на влияние воздействия (стимулируя или затормаживая рост) и вместе с тем провоцирует уязвимость организма» [31, с. 123].

Отличительными моментами организма детей подросткового возраста от взрослого можно считать особенности строения и функционирования органов и систем, а именно, для подростков характерен постоянный рост и развитие. Средние прирост длинны тела мальчиков в подростковый период составляет от 5 до 12 см, масса тела – от 7 до 8 кг. У большинства детей темп роста скелета превышает рост массы тела, что содействует формиро-

ванию «особенного» строения подростковой фигуры, а именно, нескладность, костлявость и вытянутость [44, с. 65; 48, с. 156].

Подростковый организм отличается наличием высокой интенсивности обменных процессов, что проявляется преобладанием процессов построения (ассимиляции) над процессами разрушения (диссимиляции). Для подросткового организма также характерно неравномерное развитие сердечно-сосудистой системы. Сердце претерпевает значительные изменения:

- выраженное увеличение размеров;
- сильное, с мощной работоспособностью.

Однако, отмечается отставание в развитие объема кровеносных сосудов, что может являться фактором развития головокружений, учащенного сердцебиения, головных болей, слабости и быстрой утомляемости в результате ряда факторов:

- временное расстройство кровообращения;
- повышение артериального кровяного давления [48, с. 67].

Период подросткового возраста характеризуется продолжением совершенствованием двигательного развития и моторных способностей. Высокие темпы развития у подростков являются силовые и скоростно-силовые способности, координационные способности (метание на меткость и дальность), умеренно развивается выносливость и меньшие темпы развития отмечаются в развитии гибкости [48, с. 156].

Показатели качества быстроты начинают улучшаться в возрасте 11-15 лет, достигая величин взрослого человека, если не прибегать к дополнительным усилиям, и остаются на данном уровне в среднем до 35 лет. Выявлено, что максимальная скорость бега достигается к 15-ти годам, при этом в значительной степени скоростные способности развиты у юношей. Это обусловлено тем, что возрастает подвижность нервных процессов и скорость смены возбуждения и торможения, что способствует увеличению скорости переработки информации в коре головного мозга.

Скоростно-силовые возможности начинают усиленно развиваться в

период с 12 до 14 лет, и ближе к 15 годам отмечается наибольший прирост прыгучести, резкости, высота и дальность прыжков у мальчиков.

В предпубертатный период, которых охватывает с 11 до 13-ти летнего возраста, может снизиться уровень развития мышечной силы. И только после 14-ти лет, в особенности у мальчиков, отмечается её серьезный прирост, что обусловлено усиленной андрогенов (мужские половые гормоны).

Силовые качества начинают активно развиваться с 14 до 17 лет, что характеризуется увеличением у мальчиков зоны субмаксимальной и максимальной мощности, давая возможность в развитии скорости и выносливости (специальная выносливость). Спусти некоторое время начинает формироваться общая выносливость, та, которая позволяет длительное время выполнять циклическую работу. Основным началом развития выносливости является период после 15-ти лет.

Совместно со всеми качествами происходит развитие гибкости, которая зависит от роста и длины конечностей. Период 14-15 лет характеризуется наилучшими показателями гибкости, однако, если исключить её дальнейшие тренировки, она начнет снижаться [35, с. 16].

Анализируя вышесказанное можно заключить, что подростковый период – это период формирования, когда под воздействием физических упражнений могут формироваться как положительные, так и отрицательные особенности организма. Исходя из это важно учитывать ряд факторов в процессе планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса, а именно:

- особенности формирования организма, исходя из возрастного периода оных спортсменов;
- формирование высшей нервной деятельности, а именно закономерности и этапы её развития;
- особенности формирования вегетативной и мышечной системы подростков.

Это важно, так как для подростков характерно наличие закономерностей в динамике роста и развития отдельных органов и систем, и их тесной взаимосвязи. Например, развитие нервной системы оказывает прямое благоприятное воздействие на формирование двигательных способностей, что в свою очередь способствует развитию мышечного аппарата. Однако, двигательное развитие также оказывает прямое влияние на развитие нервных процессов.

Таким образом, для создания правильной физической тренировки и подбора эффективных методов восстановления важно учитывать возрастные и половые анатомо-физиологические особенности организма.

1.2 Футбол как средство совершенствования физических и психологических качеств подростков

Одной из актуальных задач современности является создание условий для здорового роста и развития подрастающего поколения и формирование у них интереса к большому спорту [49, с. 77].

Для нормального развития детей и подростков важным считается создание оптимальной двигательной активности. Так, ряд исследователей [52, с. 489; 53, с. 148; 54, с. 268] отмечает, что от образа жизни зависит уровень их физической подготовленности и состояния здоровья.

Гиподинамия способствует снижению силы сердечных сокращений в результате сниженного венозного кровотока в предсердиях, ослабления сердечной мышцы, снижения объема циркулирующей крови, т.к. она застаивается в капиллярных депо [51, с. 279; 55, с. 202].

Согласно медико-биологической точки зрения, физическая активность представляет собой главный стимулятор практических всех функций организма, являясь залогом оптимального физического совершенствования. Под действием физических нагрузок происходит развитие опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и внутренних ор-

ганов

[49, с. 79]. Для повышения физической работоспособности важно развитие и совершенствование общей и скоростной выносливости [1, с. 6].

Футбол можно считать одним из самых травма опасных видов спорта в следствии большого количества травм, ушибов, синяков, растяжений, вывихом и переломов у спортсменов. С данными проблемами юные футболисты сталкиваются ежедневно на футбольном поле в процессе матчей, но в большинстве случаев, это остается не замеченным зрителями.

Далее представлена степень распространения травм в футболе согласно статистическим данным за 2020 год.

Распределение травм в футболе по степени тяжести составляет:

- 3,4 % – легкая степень;
- 38,2 % – тяжелая степень;
- 58,4 % – средняя степень.

Среди основных повреждений основные места занимают:

- 33,11 % – повреждение менисков;
- 10,85 % – повреждение капсульно-связочного аппарата;
- 6,28 % и 6,47 % – ушибы и ранения.

Основными хроническими заболеваниями у спортсменов-игровиков являются: болезни суставов (11,41 %); болезни позвоночника (3,13 %); болезни костей и надкостницы (2,96 %).

Локализация спортивных повреждений в футболе: верхние (14,12 %) и нижние (76,67 %) конечности [50, с. 44].

Футбол, как вид спорта, обладает достаточно специфической деятельностью за счет чего занимает одно из главных мест среди средств, направленных на воспитание физических качеств у детей во всех возрастных группах. Итогом данной спортивной деятельности является решение большинства задач в процессе физического развития и совершенствования, а именно, образовательные, оздоровительные и воспитательные [19, с. 27].

Физическая подготовка футболистов направлена на развитие основных физических качеств, которые им необходимы в реализации дальнейшей спортивной деятельности. Уровень их развития определяется специфичностью избранного вида спорта.

Футбол представляет собой уникальную модель двигательной активности, где в равной степени задействованы все основные системы организма, а именно сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная, предполагается, что спортивный результат определяется функциональным состоянием этих систем [1, с. 139; 2, с. 4; 16, с. 45].

Наиболее оптимальным возрастом, для профессиональных занятий футболом, является 15 лет. До восьми лет дети должны уже получить первые навыки игры в футбол, заложить фундамент игры и именно с этого возраста начинается специализация, т.е. работа направлена на формирование предполагаемого амплуа занимающегося. В возрасте 11 лет навыки обычно уже отработаны и специализация закреплена, поэтому начинается оттачивание и совершенствование физических качеств [24, с. 23].

К 13 годам организм детей в большей степени уже сформировался, поэтому, согласно большинству методик, именно в этот период следует активно развивать скоростно-силовой комплекс. Согласно физиологическим особенностям детского организма, до 13 лет следует делать упор на формирование скоростного потенциала, а далее акцентируется работа на развитие мышечного комплекса [28, с. 45].

Психологическая подготовка спортсмена занимает одну из важных ступеней в процессе его спортивной подготовки. Это обосновано тем, что именно формирование психологических навыков и способностей является значимым в процессе достижения высших спортивных результатов и росту уровня общей командной коммуникативности [26, с. 52].

Психолого-педагогическая подготовка способствует росту мотивации у занимающихся, помогает управлять стрессовыми ситуациями, со-

действует развитию самоконтроля, концентрации и уверенности в своих силах и командном духе [17, с. 145].

В процессе формирования подростковых спортивных команд главной проблемой выступает «кризис подросткового возраста», определяющий собой период формирования личностной зрелости человека. Данный период характеризуется внутренними конфликтами, неопределённостью и бурными эмоциями. Период начала кризиса не является однородным, но в среднем начинается в 12 лет и может продолжаться до 14-15 лет [40, с. 3].

Довольно часто подростковый возраст, для которого характерно наличие кризисных периодов, характеризуется нестабильностью психологического климата в команде. Исходя из этого, тренеру важно корректно провести формирование ролевой концепции и идентичности. Ролевая концепция личности является одной из психологических теорий в основе которой лежит понятие, согласно которому личность начинает формироваться в момент социального взаимодействия. Личность – это своего рода «продукт социального взаимодействия» и зависящий от ожиданий, общественных требований и конкретных социальных единиц. В ролевой концепции личности основные понятия отводятся его роли, идентичности и социализации в общем смысле ее проявления [21, с. 1247].

В процессе формирования лидера важно, чтобы тренер обратил лидера на свою сторону, с целью дальнейшего осуществления всего психологического предсоревновательного и соревновательного настроя через него. Например, во время матча тренер может поднять боевой дух, настрой и мотивацию команды, действуя только на лидера, а не на всю команду.

Юноши в возрасте 14-15 лет обладают выраженным адаптационным потенциалом в ответ на воздействие различных тренировочных нагрузок [3, с. 67; 5, с. 130; 12, с. 70; 18, с. 72; 20, 22; 23, с. 116].

При систематических занятиях футболом происходит улучшение комплексного развития физических качеств, а именно:

- 1 Улучшаются координационные и кондиционные способности.

2 Увеличиваются функциональные возможности растущего организма.

3 Повышается уровень здоровья и резистентность к различным инфекциям и заболеваниям [37, с. 39; 46, с. 370].

Таким образом, тренировочные занятия по футболу способствуют равномерному и гармоничному развитию организма. Основной особенностью юношей, занимающихся футболом, от тех, кто футболом не занимается, это на порядок развитые скоростно-силовые качества, выносливость и ловкость.

1.3 Модель реализации игрового метода в процессе развития физических качеств футболистов

Моделирование – это процесс разработки упрощенной копии модели (копии) тренировочной и соревновательной деятельности, направленной на воспроизведение ключевых моментов реальной игры в футбол. Простыми словами, моделирование – это своего рода «репетиция» различных сценариев игры в контролируемых условиях.

Социальный заказ на формирование физических качеств футболистов представлен в федеральном законе от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В Федеральном стандарте подготовки футболистов конкретизируются требования к развитию физических качеств посредством жёстких нормативов, утвержденных приказом Министерства спорта России. Так в соответствии с корпоративной базой выявлены этапы реализации модели и компоненты модели. Таким образом, условия реализации модели это и есть игровые методы:

1 Ведение системы подвижных игр: подвижные игры и эстафеты (основная база – это ловкость и координация).

2 Футбольные упражнения с игровым моделированием.

2.1 Специальные игровые упражнения, направленные на технику и развитие физических качеств.

2.2 Игры в малых составах, направленные на развитие интенсивности и выносливости.

2.3 Игровое моделирование ситуаций, направленных на развитие технических качеств и способности быстро принимать решения.

3 Полноформатная игра в футбол, которая интегрирует в себе все качества спортсмена.

Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «футбол» в Российской Федерации утверждены приказами Министерства спорта РФ. Основные требования к спортивной подготовке футболистов устанавливаются Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – футбол» [43].

Согласно данного стандарта происходит определение условий и минимальных требований к организации спортивной подготовки в организациях, которые осуществляют деятельность в области физической культуры и спорта, например, спортивные школы, клубы, центры и т.д.

Многолетняя спортивная подготовка футболистов основывается на определенной последовательности этапов. Каждый из этих этапов имеет свои специфические цели, задачи и методики тренировок, которые учитывают возрастные особенности спортсменов [43]. Этапы спортивной подготовки футболистов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы спортивной подготовки футболистов

Этап	Возраст	Цель	Задачи
I спортивно-оздоровительный	до 7 лет (приходится на период до начала этапа начальной подготовки).	Привлечение детей и подростков к занятиям спортом, укрепить их здоровье и сформировать устойчивую мотивацию к занятиям футболом.	1. Общая физическая подготовка комплексного характера. 2. Содействовать развитию основных двигательных навыков. 3. Обучить базовым эле-

			ментом игры в футбол в игровой форме
--	--	--	--------------------------------------

Продолжение таблицы 1

II Начальная подготовка	7-10 лет (может варьироваться). Продолжительность данного этапа может составлять от 1 до 3-х лет и более.	Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, освоение основных техник футбола, выполнение нормативов по общей физической и специальной подготовке.	1. Повышение уровня общей физической подготовки. 2. Содействовать обучению базовой технике, а именно введение, передачи, удары и остановки мяча. 3. Приобретение начального соревновательного опыта.
III тренировочный этап (спортивная специализация).	10-16 лет. Продолжительность данного этапа может составлять 5 и более лет.	Углубленная специализация в футболе, достижение стабильных результатов на региональных соревнованиях.	1. Содействовать повышению уровня специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки. 2. Способствовать совершенствованию индивидуальных игровых навыков и освоению групповых тактик. 3. Планирование физической нагрузки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз развития физических качеств, таких как выносливость, скорость, сила, ловкость. 4. Способствовать участию в региональных и всероссийских соревнованиях.
IV этап совершенствования спортивного мастерства	обычно с 16 лет и старше	достижение высоких и стабильных спортивных результатов на всероссийских соревнованиях и попадание в состав сборных команд	1. Содействовать максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена. 2. Способствовать совершенствованию технико-тактического мастерства и доведению навыков до автоматизма. 3. Содействовать раз-

			витию специальных физических качеств до высокого уровня. 4. Индивидуализация тренировочного процесса.
--	--	--	--

Продолжение таблицы 1

V этап высшего спортивного мастерства	На данном этапе занимаются ведущие спортсмены и члены сборных команд.	достижение максимально возможных спортивных результатов на международных соревнованиях, например, на чемпионатах Европы, мира или Олимпийских играх.	1. Способствовать поддержанию пика спортивной формы в течении длительного соревновательного периода. 2. Содействовать дальнейшему совершенствованию всех видов подготовки, учитывая последние научные достижения. 3. Способствовать успешному выступлению на соревнованиях самого высокого уровня.
---------------------------------------	---	--	--

На основании выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовки осуществляется переход с одного этапа на другой. Также переход зависит от результатов медицинских осмотров и участия в соревнованиях [43].

В большинстве случаев в подростковом возрасте отмечается спад спортивного развития в силу непропорциональности особенностей развития организма. Исходя из этого важно исключать чрезмерные нагрузки и значительное утомление у юношей футболистов. Все нагрузки должны подбираться оптимально и учитывать тот момент, что они должны способствовать растущему организму развиваться пропорционально.

Рассмотрим компоненты модели реализации игрового метода в процессе развития физических качеств футболистов 14-15 лет: 1 Психологиче-

ский компонент. 2 Техничко-тактический момент. 3 Рефлексивно-оценочный компонент.

На первом этапе многолетнего тренировочного пути методика развития физических качеств, объём и интенсивность средств не являются главным условием. Работа над техникой происходит параллельно развитию физических качеств, чтобы привести её с соответствующей силой, скоростью, ловкостью, присущие подростку на данный этап времени [30, с. 148; 36, с. 107].

Процесс подготовки футболистов можно рассматривать как комплекс мероприятий, который включает в себя планирование, технологии подготовки и контрольные процедуры. Для оценки критериев эффективности управления тренировочным процессом можно использовать ряд показателей, в частности это показатели физических качеств и технико-тактической подготовки футболистов [11, с. 78; 27, с. 22; 29, с. 142].

Одной из основных особенностей тренировочного процесса футболистов является психологическая подготовка. Психологическая подготовка по мнению ряда авторов, представляет собой «процесс направленной организации сознания и действий спортсмена» [39, с. 38]. Основной целью данной подготовки является достижение высоких результатов за счет спортивных тренировок и психических возможностей. Она также выполняет функцию формирования субъективного отношения и оценки значимости всех видов проделанной работы, которая нацелена на успех в спортивной деятельности. Выделяют два вида психологической подготовки:

- 1 Общая, решающая учебно-воспитательные задачи тренировки и адаптацию спортсменов к развитию экстремальных ситуаций в соревновательной деятельности.

- 2 Специальная, являющаяся составной частью процесса развития целостной готовности футболиста к каждой игре с целенаправленным формированием у него психологической готовности [6, с. 84; 32, с. 115].

Процесс психологической подготовки следует начинать с изучения личностей, как «уникальных носителей иерархии мотивов» и выражаются по средствам идеалов и убеждений. Так как итогом спортивной деятельности следует считать не только физическую, технико-тактическую подготовленность и спортивный результат, но и формирование психологической стороны личности [29, с. 142].

Важно отметить, что без отработки теоретической базы технико-тактические приемы в спорте освоить достаточно сложно, а ряде случаев – невозможно. Это обосновано тем, что именно знания теоретических аспектов спорта позволяют спортсмену их применять в конкретной обстановке и выбирать наиболее эффективные технические приемы. Таким образом теоретические знания помогают игроку правильно ориентироваться в сложных ситуациях, развивающихся в момент игровой деятельности. Подчеркнем, что именно от амплуа (роли) игрока зависит выбор наиболее оптимальных технико-тактических приемов (рисунок 1).

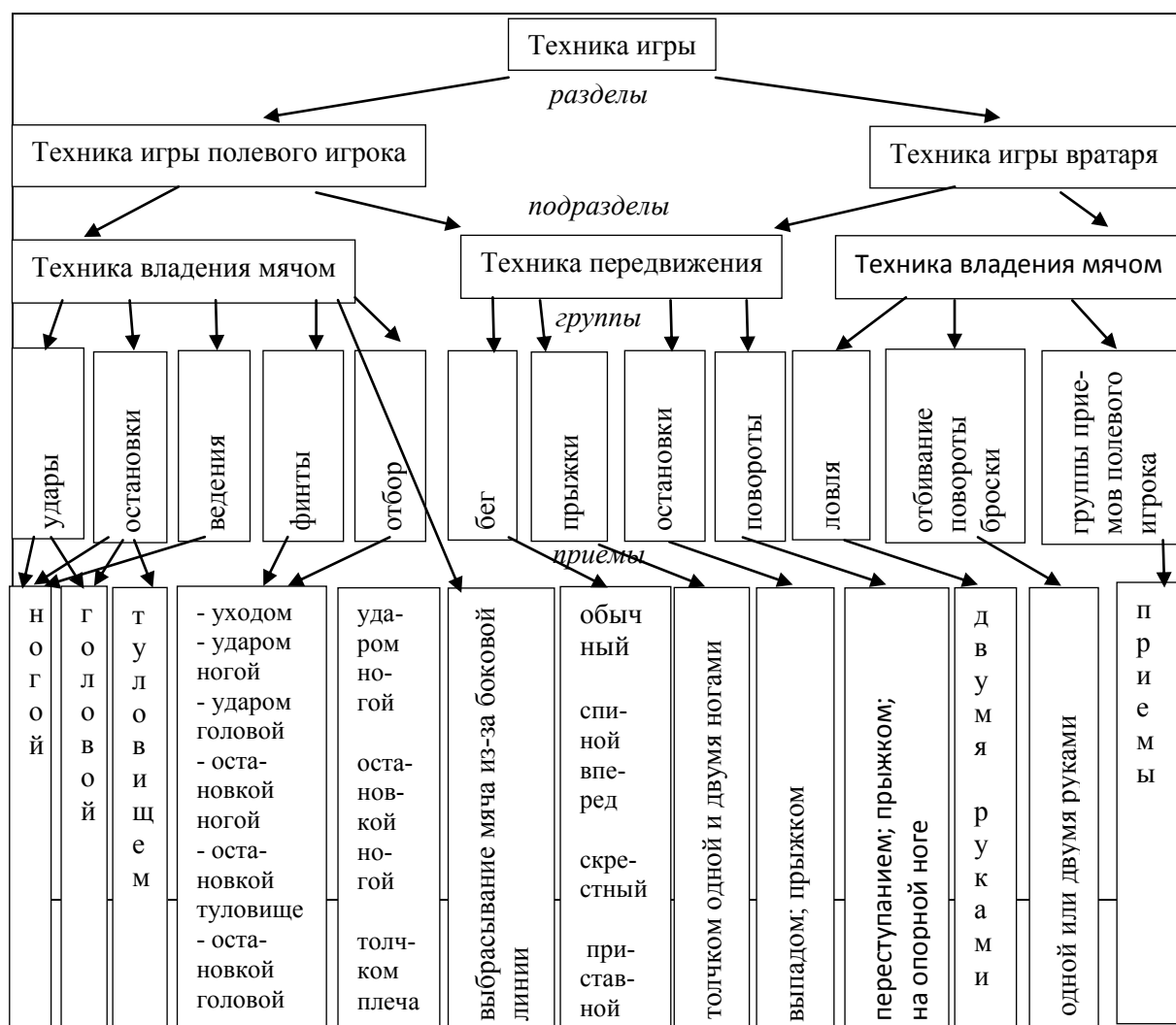
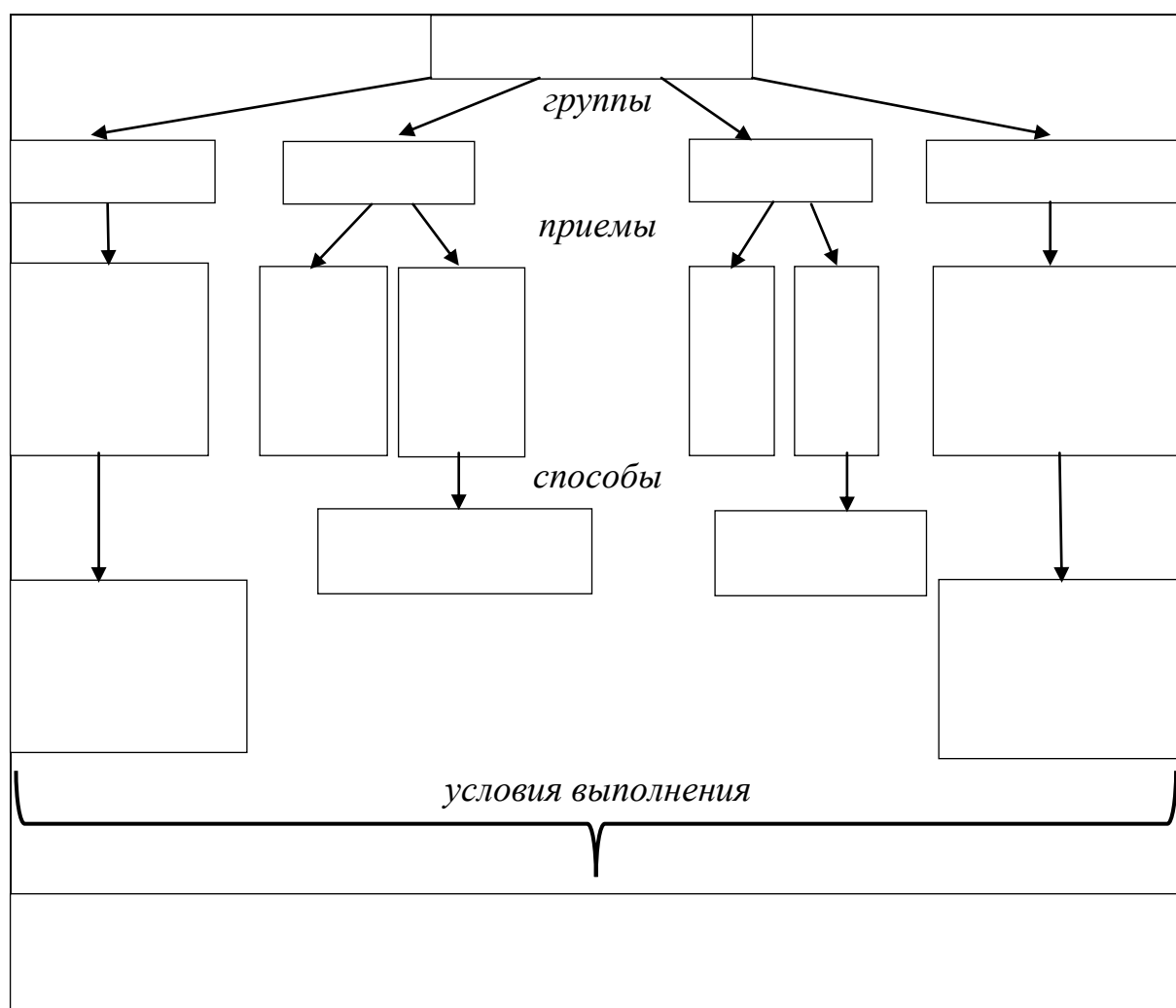




Рисунок 1 – Классификация техники игры в футбол

Теоретическая база позволяет спортсмену предугадывать вероятные действия партнеров и соперников, выбирая при этом наиболее эффективные решения выхода из сложной ситуации.

Для освоения теоретических знаний используют беседы и лекции где разбирают возможные игровые тактики. В процессе данных занятий, помимо устного объяснения тренера, используются макеты футбольного поля с передвижными фигурками (рисунок 2), рисунки, чертежи, киноматериалы и многое другое, где подробно прорабатываются и показываются необходимые тактические действия и их возможные варианты [9, с. 34].



--

```

graph TD
    Root[Тактика игры нападения] --> Ind[индивидуальная]
    Root --> Grp[групповая]
    Root --> Com[командная]
    
    Ind --> IndAct[тактические действия]
    IndAct --> GK[вратаря]
    IndAct --> IndBox[ ]
    GK --> IndBox
    
    IndBox --> IndBox1[ ]
    IndBox --> IndBox2[ ]
    IndBox1 --> IndBox3[ ]
    IndBox1 --> IndBox4[ ]
    IndBox2 --> IndBox3
    IndBox2 --> IndBox4
    
    Grp --> GrpAct[комбинации]
    GrpAct --> GrpBox1[ ]
    GrpAct --> GrpBox2[ ]
    GrpBox1 --> GrpBox3[ ]
    GrpBox1 --> GrpBox4[ ]
    GrpBox2 --> GrpBox3
    GrpBox2 --> GrpBox4
    
    Com --> ComAct[системы]
    ComAct --> ComBox1[ ]
    ComAct --> ComBox2[1+4+3+3]
    ComAct --> ComBox3[ ]
    ComBox1 --> ComBox4[ ]
    ComBox1 --> ComBox5[ ]
    ComBox1 --> ComBox6[ ]
    ComBox2 --> ComBox4
    ComBox2 --> ComBox5
    ComBox2 --> ComBox6
    ComBox3 --> ComBox7[ ]
    ComBox3 --> ComBox8[ ]
    ComBox3 --> ComBox9[ ]
    ComBox7 --> ComBox10[ ]
    ComBox8 --> ComBox10
    ComBox9 --> ComBox10
    
    ComBox10 --> ComBox11[ ]
    ComBox10 --> ComBox12[ ]
    ComBox10 --> ComBox13[ ]
    ComBox11 --> ComBox14[ ]
    ComBox11 --> ComBox15[ ]
    ComBox12 --> ComBox14
    ComBox12 --> ComBox15
    ComBox13 --> ComBox14
    ComBox13 --> ComBox15
    
    ComBox14 --> ComBox16[ ]
    ComBox14 --> ComBox17[ ]
    ComBox14 --> ComBox18[ ]
    ComBox16 --> ComBox19[ ]
    ComBox16 --> ComBox20[ ]
    ComBox17 --> ComBox19
    ComBox17 --> ComBox20
    ComBox18 --> ComBox19
    ComBox18 --> ComBox20
    
    ComBox19 --> ComBox21[ ]
    ComBox19 --> ComBox22[ ]
    ComBox19 --> ComBox23[ ]
    ComBox21 --> ComBox24[ ]
    ComBox21 --> ComBox25[ ]
    ComBox22 --> ComBox24
    ComBox22 --> ComBox25
    ComBox23 --> ComBox24
    ComBox23 --> ComBox25
    
    ComBox24 --> ComBox26[ ]
    ComBox24 --> ComBox27[ ]
    ComBox24 --> ComBox28[ ]
    ComBox26 --> ComBox29[ ]
    ComBox26 --> ComBox30[ ]
    ComBox27 --> ComBox29
    ComBox27 --> ComBox30
    ComBox28 --> ComBox29
    ComBox28 --> ComBox30
    
    ComBox29 --> ComBox31[ ]
    ComBox29 --> ComBox32[ ]
    ComBox29 --> ComBox33[ ]
    ComBox31 --> ComBox34[ ]
    ComBox31 --> ComBox35[ ]
    ComBox32 --> ComBox34
    ComBox32 --> ComBox35
    ComBox33 --> ComBox34
    ComBox33 --> ComBox35
    
    ComBox34 --> ComBox36[ ]
    ComBox34 --> ComBox37[ ]
    ComBox34 --> ComBox38[ ]
    ComBox36 --> ComBox39[ ]
    ComBox36 --> ComBox40[ ]
    ComBox37 --> ComBox39
    ComBox37 --> ComBox40
    ComBox38 --> ComBox39
    ComBox38 --> ComBox40
    
    ComBox39 --> ComBox41[ ]
    ComBox39 --> ComBox42[ ]
    ComBox39 --> ComBox43[ ]
    ComBox41 --> ComBox44[ ]
    ComBox41 --> ComBox45[ ]
    ComBox42 --> ComBox44
    ComBox42 --> ComBox45
    ComBox43 --> ComBox44
    ComBox43 --> ComBox45
    
    ComBox44 --> ComBox46[ ]
    ComBox44 --> ComBox47[ ]
    ComBox44 --> ComBox48[ ]
    ComBox46 --> ComBox49[ ]
    ComBox46 --> ComBox50[ ]
    ComBox47 --> ComBox49
    ComBox47 --> ComBox50
    ComBox48 --> ComBox49
    ComBox48 --> ComBox50
    
    ComBox49 --> ComBox51[ ]
    ComBox49 --> ComBox52[ ]
    ComBox49 --> ComBox53[ ]
    ComBox51 --> ComBox54[ ]
    ComBox51 --> ComBox55[ ]
    ComBox52 --> ComBox54
    ComBox52 --> ComBox55
    ComBox53 --> ComBox54
    ComBox53 --> ComBox55
    
    ComBox54 --> ComBox56[ ]
    ComBox54 --> ComBox57[ ]
    ComBox54 --> ComBox58[ ]
    ComBox56 --> ComBox59[ ]
    ComBox56 --> ComBox60[ ]
    ComBox57 --> ComBox59
    ComBox57 --> ComBox60
    ComBox58 --> ComBox59
    ComBox58 --> ComBox60
    
    ComBox59 --> ComBox61[ ]
    ComBox59 --> ComBox62[ ]
    ComBox59 --> ComBox63[ ]
    ComBox61 --> ComBox64[ ]
    ComBox61 --> ComBox65[ ]
    ComBox62 --> ComBox64
    ComBox62 --> ComBox65
    ComBox63 --> ComBox64
    ComBox63 --> ComBox65
    
    ComBox64 --> ComBox66[ ]
    ComBox64 --> ComBox67[ ]
    ComBox64 --> ComBox68[ ]
    ComBox66 --> ComBox69[ ]
    ComBox66 --> ComBox70[ ]
    ComBox67 --> ComBox69
    ComBox67 --> ComBox70
    ComBox68 --> ComBox69
    ComBox68 --> ComBox70
    
    ComBox69 --> ComBox71[ ]
    ComBox69 --> ComBox72[ ]
    ComBox69 --> ComBox73[ ]
    ComBox71 --> ComBox74[ ]
    ComBox71 --> ComBox75[ ]
    ComBox72 --> ComBox74
    ComBox72 --> ComBox75
    ComBox73 --> ComBox74
    ComBox73 --> ComBox75
    
    ComBox74 --> ComBox76[ ]
    ComBox74 --> ComBox77[ ]
    ComBox74 --> ComBox78[ ]
    ComBox76 --> ComBox79[ ]
    ComBox76 --> ComBox80[ ]
    ComBox77 --> ComBox79
    ComBox77 --> ComBox80
    ComBox78 --> ComBox79
    ComBox78 --> ComBox80
    
    ComBox79 --> ComBox81[ ]
    ComBox79 --> ComBox82[ ]
    ComBox79 --> ComBox83[ ]
    ComBox81 --> ComBox84[ ]
    ComBox81 --> ComBox85[ ]
    ComBox82 --> ComBox84
    ComBox82 --> ComBox85
    ComBox83 --> ComBox84
    ComBox83 --> ComBox85
    
    ComBox84 --> ComBox86[ ]
    ComBox84 --> ComBox87[ ]
    ComBox84 --> ComBox88[ ]
    ComBox86 --> ComBox89[ ]
    ComBox86 --> ComBox90[ ]
    ComBox87 --> ComBox89
    ComBox87 --> ComBox90
    ComBox88 --> ComBox89
    ComBox88 --> ComBox90
    
    ComBox89 --> ComBox91[ ]
    ComBox89 --> ComBox92[ ]
    ComBox89 --> ComBox93[ ]
    ComBox91 --> ComBox94[ ]
    ComBox91 --> ComBox95[ ]
    ComBox92 --> ComBox94
    ComBox92 --> ComBox95
    ComBox93 --> ComBox94
    ComBox93 --> ComBox95
    
    ComBox94 --> ComBox96[ ]
    ComBox94 --> ComBox97[ ]
    ComBox94 --> ComBox98[ ]
    ComBox96 --> ComBox99[ ]
    ComBox96 --> ComBox100[ ]
    ComBox97 --> ComBox99
    ComBox97 --> ComBox100
    ComBox98 --> ComBox99
    ComBox98 --> ComBox100
    
    ComBox99 --> ComBox101[ ]
    ComBox99 --> ComBox102[ ]
    ComBox99 --> ComBox103[ ]
    ComBox101 --> ComBox104[ ]
    ComBox101 --> ComBox105[ ]
    ComBox102 --> ComBox104
    ComBox102 --> ComBox105
    ComBox103 --> ComBox104
    ComBox103 --> ComBox105
    
    ComBox104 --> ComBox106[ ]
    ComBox104 --> ComBox107[ ]
    ComBox104 --> ComBox108[ ]
    ComBox106 --> ComBox109[ ]
    ComBox106 --> ComBox110[ ]
    ComBox107 --> ComBox109
    ComBox107 --> ComBox110
    ComBox108 --> ComBox109
    ComBox108 --> ComBox110
    
    ComBox109 --> ComBox111[ ]
    ComBox109 --> ComBox112[ ]
    ComBox109 --> ComBox113[ ]
    ComBox111 --> ComBox114[ ]
    ComBox111 --> ComBox115[ ]
    ComBox112 --> ComBox114
    ComBox112 --> ComBox115
    ComBox113 --> ComBox114
    ComBox113 --> ComBox115
    
    ComBox114 --> ComBox116[ ]
    ComBox114 --> ComBox117[ ]
    ComBox114 --> ComBox118[ ]
    ComBox116 --> ComBox119[ ]
    ComBox116 --> ComBox120[ ]
    ComBox117 --> ComBox119
    ComBox117 --> ComBox120
    ComBox118 --> ComBox119
    ComBox118 --> ComBox120
    
    ComBox119 --> ComBox121[ ]
    ComBox119 --> ComBox122[ ]
    ComBox119 --> ComBox123[ ]
    ComBox121 --> ComBox124[ ]
    ComBox121 --> ComBox125[ ]
    ComBox122 --> ComBox124
    ComBox122 --> ComBox125
    ComBox123 --> ComBox124
    ComBox123 --> ComBox125
    
    ComBox124 --> ComBox126[ ]
    ComBox124 --> ComBox127[ ]
    ComBox124 --> ComBox128[ ]
    ComBox126 --> ComBox129[ ]
    ComBox126 --> ComBox130[ ]
    ComBox127 --> ComBox129
    ComBox127 --> ComBox130
    ComBox128 --> ComBox129
    ComBox128 --> ComBox130
    
    ComBox129 --&
```


- начало атаки, период овладения командой мячом, готовясь завязать атаку;
- развитие атаки – это момент, когда игроки готовы атаковать ворота соперников;
- завершение атаки, а именно взятие ворот, итогом чего должно стать забивание гола и получения победных очков.

В процессе ознакомления подростков тренер подробно рассказывает и показывает различные методы атаки, выбор которой зависит от возможностей команды, ведущего наступления и наличия недостатков в игре соперников. При наличии в команде техничных и быстрых игроков, то в случае атаки крупной силы со стороны соперников, рекомендуется использовать быстрые малоходовые комбинации. В случае атаки со стороны соперников небольшими силами, оставив основные силы на защите ворот, рекомендуется проведение медленных атак, с постепенным подтягиваем сил соперников к тылу. Для этого используют широкий маневр и смену мест игроков [10, с. 23].

Помимо методов и способов атаки, тренер также подробно разбирает оборону и факторам, которым она подчиняется. К общим принципам защиты в игре можно отнести:

- умение предвидеть ход событий, которые развиваются в игре;
- способность отличать ложные ходы соперников от их истинных замыслов;
- способность принимать рациональные индивидуальные и коллективные тактические действия в борьбе с соперником.

Рефлекторно-оценочный компонент реализуется для закрепления полученных данных, когда проводится анализ техники и тактики игры отдельных игроков на недавно прошедшей встрече, отмечая все положительные и отрицательные стороны. Аналогично тренер разбирает способы перехода команды от обороны к нападению и наоборот. В процессе освоения игроками данного учебного материала, рекомендуется переходить к теоре-

тическому решению задач различной трудности. Данные занятия более эффективны, если их проводить в формате: вопрос-ответ.

Подробно разбираются моменты тактики, которой лучше всего придерживаться в процессе игры, в особенности:

- способы передачи, следуя проводить, играя против ветра: короткий, длинные, средние;
- эффективное расположение защитников, основываясь на расположение соперников и мяча [4, с. 56].

Эффективное развитие физических качеств футболистов 14-15 лет на основе использования игрового метода обеспечивается посредством интеграций трех ключевых компонентов, включающие специфические игровые элементы:

1 Психологический компонент. Внедрение соревновательных элементов и бонусной системы в упражнениях содействует тому, что игрок сохраняет предельную концентрацию даже на фоне физической усталости. Также использование неожиданных вводных данных от тренера, например, резкая смена счета или сокращение времени раунда, способствует имитации эмоциональных качелей, которые происходят во время реального матча, развивая волевою устойчивость.

2 Техничко-тактический компонент. Проведение «малых игр» в ограниченном пространстве (2 на 2 или 3 на 3) вынуждает юных футболистов совершать взрывные рывки и частые смены направления, содействуя естественному развитию ловкости и скоростной выносливости. Включение специфических условий, например, «Игра в два касания» или обязательный прессинг после потери мяча способствует развитию физических качеств к конкретным тактическим задачам на поле.

3 Рефлексивно-оценочный компонент. Использование амплуа во время игры в процессе анализа позволяет занимающимся оценивать эффективность своих действий посредством призмы конкретных задач, например, насколько успешно защитник выигрывал единоборства в игровом

упражнении. В процессе коллективного обсуждения игровых эпизодов сразу после свистка помогает игрокам мгновенно соотнести свои физические затраты с качеством исполнения технического приема [15, с. 122].

Одно из главных мест в теоретических занятиях по тактике отводится установкам на предстоящие игры и их разбор. После проведения установки, тренер должен раскрыть занимающимся основной план игры, основанный на уровне подготовленности спортсменов, учитывая их слабые и сильные стороны, а также имеющуюся информацию о манере игры команды соперников и её отдельных игроков. На первый план тренер выносит наиболее эффективные действия, которые с большой долей вероятности могут привести команду к победе [13, с. 23].

В процессе разбора игры важно поощрять высказывания самих игроков, касательно какого-либо обсуждаемого вопроса. В большинстве своем, данный подход содействует активации знаний, касательно расширения круга теоретических познаний юных футболистов [15, с. 123].

Используя данные особенности тренировочного процесса уже на первых этапах обучения у детей формируются тактические умения одновременно с освоением элементов техники игры. В дальнейшем тактические умения возрастают посредством усложнения тактических действий, объединяющиеся в более сложные тактические комбинации. Важно отметить, что при наличии трудностей в выполнении определенного тактического действия его следует разделить на части и осваивать постепенно. Однако, именно целостный метод является средством закрепления и совершенствования изученных технико-тактических приемов.

Важно, чтобы тренер с каждым игроком индивидуально прорабатывал индивидуальные тактические действия, как в защите, так и в нападении исходя из определенных игровых ситуаций. Тренировочный процесс каждого игрока должен строиться на одновременно обучении тактическим действиям и процессе освоения технических приемов. Если данное требование не соблюдается, то есть большая доля риска, что техника будет не

освоена, а также будет отсутствовать умение продуктивно применять свои навыки в игровом процессе [33, с. 123].

Особенности обучения индивидуальным тактическим действиям:

1 После объяснения и показа разучиваемого приема занимающемуся необходимо сразу выполнить его, но в облегченных условиях: с места в замедленном темпе, без сопротивления соперника и др.

2 Потом данный прием отрабатывается с участием соперника, который строго выполняет требования тренера.

3 Далее следует постепенно круг действий юного футболиста, а этот момент единоборство приобретает характер соперничества между юными футболистами.

4 В конце происходит закрепление изучаемого приема в условиях подвижных и веселых игр или игровых упражнений [41, с. 134].

Физическая подготовка должна подразумевать всестороннее развития юных футболистов:

1 Развитие силы важно для способности занимающихся преодолевать внешнее сопротивление либо используя минимальные усилия противостоять ему. Основным компонентом физической подготовки футболистов является силовая подготовка.

К главным средствам, направленным на развитие силы можно отнести: упражнения с внешним отягощением (с гантелями, мячами, штангами, бег по пересеченной и неровной местности (песок)); упражнения по преодолению собственного веса тела (лазание, отжимание, приседания и многое другое).

В возрасте 10-16 лет силовые упражнения не должны занимать все время основной части тренировочного занятия. Принципы индивидуальных тактических тренировок:

1 Развитие быстроты (скорости) необходимо для способности выполнять двигательные действия в минимальный период времени в определенных условиях.

Работа по развитию скоростных способностей проводится на всех тренировочных этапах за счет выполнения значительной силовой подготовки, например, бег с максимальной скоростью.

2 Выносливость и её развитие важно для футболистов с целью умения противостоять утомлению, выполняя продолжительную игровую деятельность, при этом чтобы не уменьшалась эффективность спортсмена.

На ранних этапах развития выносливости у юных спортсменов является длительный бег в спокойном темпе. Далее для развития специальной выносливости используют многократное повторение упражнений на быстроту, например, рывки и ускорения, ускорения, повороты и прыжки.

3 Развитие ловкости необходимо для способности выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро.

Компоненты корректного нормирования нагрузок:

- продолжительность (длительность) упражнения;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха;
- выбор оптимальных энергетических затрат;
- количество повторений определенного упражнения;
- продолжительность выполнения подходов [31, с. 144].

Таким образом, в зависимости от этапа спортивной подготовки формируется определенный тренировочный процесс. Этапы спортивной подготовки представляют собой процесс, в виде единой, непрерывной и строго регламентированной системы.

При построении тренировочных занятий для юных спортсменов важно обращать на индивидуальные особенности организма согласно возраста занимающихся. При проведении тренировок необходимо оказывать разностороннее развитие всех качеств и способствовать гармоничному развитию организма.

Выводы по 1 главе

1. Для создания правильной физической тренировки и подбора эффективных методов восстановления важно учитывать возрастные и половые анатомо-физиологические особенности организма.

2. При построении тренировочных занятий для юных спортсменов важно обращать на индивидуальные особенности организма согласно возраста занимающихся. При проведении тренировок необходимо оказывать разностороннее развитие всех качеств и способствовать гармоничному развитию организма.

Футбол представляет собой уникальную модель двигательной активности, где в равной степени задействованы все основные системы организма, а именно сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная, предполагается, что спортивный результат определяется функциональным состоянием этих систем.

3. В зависимости от этапа спортивной подготовки формируется определенный тренировочный процесс. Этапы спортивной подготовки представляют собой процесс, в виде единой, непрерывной и строго регламентированной системы. Данная система направлена на последовательное развитие физических качеств, технического и тактического мастерства спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса.

Тренировочные занятия по футболу способствуют равномерному и гармоничному развитию организма. Основной особенностью юношей, занимающихся футболом, от тех, кто футболом не занимается, это на порядок развитые скоростно-силовые качества, выносливость и ловкость.

При систематических занятиях футболом происходит улучшение комплексного развития физических качеств, а именно:

- улучшаются координационные и кондиционные способности;
- увеличиваются функциональные возможности растущего организма;

– повышается уровень здоровья и резистентность к различным инфекциям и заболеваниям.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы

Целью нашей опытно-экспериментальной работы стали разработка и экспериментальное обоснование методики развития физических качеств юных футболистов 14-15 лет на тренировочном этапе (спортивная специализация). Для реализации поставленной цели были сформированы следующие задачи:

1. Проанализировать специальную литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности анатомо-физиологические, физические и психологические особенности детей подросткового возраста и особенности их тренировочного процесса по футболу.
3. Разобраться и овладеть программой игрового метода с целью развития физических качеств футболистов 14-15 лет.
4. Провести анализ эффективности разработанной программы игрового метода на развитие основных физических качеств футболистов 15-16 лет.
5. Разработать рекомендации для проведения программы игрового метода на развитие основных физических качеств юных футболистов.

Выбор методов исследования обусловлен поставленными целями и задачами. В работе применяются теоретические и эмпирические методы исследования.

Исследование проводилось на базе Областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Областная спортивная школа по футболу» по адресу г. Челябинск, ул. Худякова, 31 в период с марта по август 2025 года.

В исследование принимало участие 20 юных футболистов в возрасте 14–15 лет. Все участники были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Стаж тренировок 5–8 лет.

Все участники находились на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и готовились к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа в период с сентября 2025 года по май 2026 года. На первом этапе проводилась организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а также диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения цели, объекта и предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На втором этапе разрабатывалась программа с использованием игрового метода, направленная на развитие физических качеств футболистов, формировались группы, проводилось собственно научное исследование, которое заключалось в проведении программы восстановительных мероприятий.

На третьем этапе проводилась обработка и интерпретация результатов исследования, оформлялась работа.

Для изучения эффективности опытно-экспериментальной работы проводились контрольные испытания:

1 Оценка физических качеств юных футболистов проводилась согласно комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Исследовались следующие физические качества:

– скоростно-силовые качества: бег 30 метров. Удовлетворительно – 5,1-5,4 секунды; хорошо – 4,7-5,0 секунд; отлично – 4,6 секунд и менее;

– выносливость: бег 2000 метров. Удовлетворительно – 9,28-10,10 минут; хорошо – 8,01-9,27 минут; отлично – 8,0 минут и менее;

– сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Удовлетворительно – 24-19 раз; хорошо – 25-36 раз; отлично – 37 раз и более [ГТО].

Далее проводилась оценка общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

2 Оценка общей физической подготовки юных футболистов.

Для оценки общей физической подготовки юных футболистов использовался норматив: челночный бег 3×10 метров.

Норматив: не более 8.70 секунды. Для зачисления на следующий этап спортивной подготовки – не более 7.40 секунды.

3 Оценка технической подготовки юных футболистов.

Для оценки технической подготовки юных футболистов использовался норматив:

– ведение мяча с изменением направления: не более 7,80 секунды и не более 7.10 секунды (для зачисления на следующий этап спортивной подготовки);

– удар на точность по воротам, когда дается 10 попыток: не менее 5 попаданий и не менее 5 попаданий (для зачисления на следующий этап спортивной подготовки) [34].

Метод математической статистики: t-критерий Стьюдента.

Все расчеты производились, согласно общепринятым требованиям математико-статистической обработки с помощью компьютерной программы Statistica, версия 6.0 для Windows. Результаты в таблицах представлены в виде средней арифметической и ее стандартной ошибки ($M \pm m$).

Среднее арифметическое, как известно, используется для получения обобщающей характеристики некоторого набора данных. Если данные более-менее однородны и в них нет аномальных наблюдений (выбросов),

то среднее хорошо обобщает данные, сведя к минимуму влияние случайных факторов (они взаимопогашаются при сложении).

Когда анализируемые данные представляют собой выборку (которая состоит из случайных значений), то среднее арифметическое часто выступает в роли приближенной оценки математического ожидания.

Величину уровня значимости различий (p) между значениями рассматриваемых показателей «до воздействия» и «после воздействия», в каждой группе обследуемых вычисляли с использованием t -критерия Стьюдента (Wilcoxon Matched Pairs Test). Различия считаются значимым при $p < 0,05$.

Для расчета t -критерия использовалась формула, разработанная К. Госсетом:

$$t = \pm \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1)$$

где M – среднее значение; m – стандартное отклонение разностей

Значение $t = 2-2,59 - p < 0,05$; $t = 2,60-3,19 - p < 0,01$; $t > 3,2 - p < 0,001$.

Проведение контрольных тестов осуществлялось в течение одного тренировочного занятия. Первое тестирование проводилось в начале ноября, согласно полученным результатам были определены и изучены исходные данные по уровню физической подготовленности юных футболистов.

В начале опытно-экспериментальной работы мы провели начальное исследование показателей физических качеств, общей физической подготовки и технической подготовленности юных футболистов 14-15 лет. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования до исследования экспериментальной и контрольной групп

Группы	Нормативные тесты ($M \pm m$) ($p > 0,05$ – различия статистически незначимы, $p < 0,05$ – различия статистически значимы)					
	Физические качества			ОФП	Техническая подготовка	
	Бег 30 м.	Бег 2000 м.	Сгибание/разгибание рук	Челночный бег 3×10	Ведение мяча	Удар мяча на точность
ЭГ (n=10)	5,1±0,08	9,40±0,5	26,2±2,15	8,9±0,8	7,88±0,6	6,5±1,1
КГ (n=10)	5,3±0,09	9,30±0,6	25,4±2,20	9,1±1,1	8,1±0,7	6,8±1,2
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

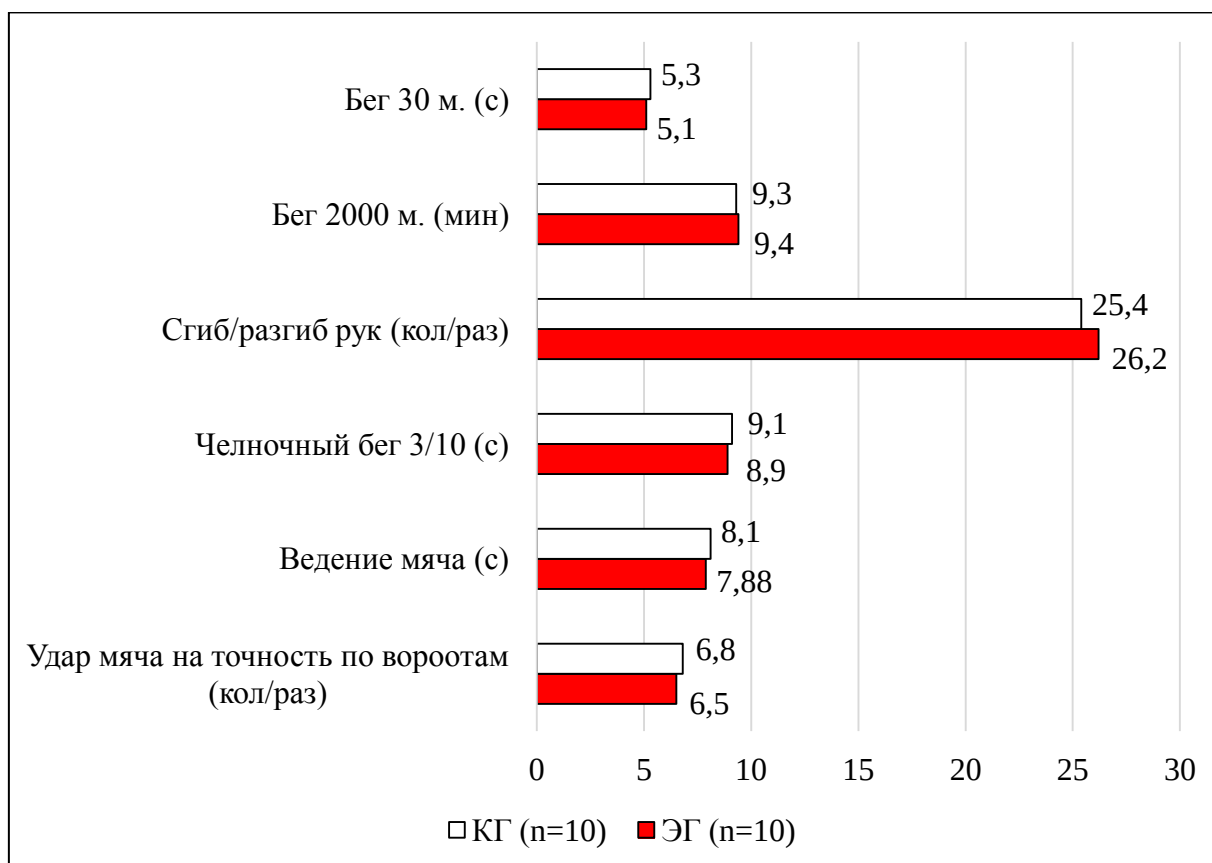


Рисунок 1. Сравнительная диаграмма экспериментальной и контрольной групп (в начале исследования)

Согласно проведенным исследованиям, представленным рисунке 1, выявлено, что показатели физических качеств (скоростно-силовые,

выносливость, сила) соответствуют удовлетворительному уровню, с тенденцией к хорошему.

Оценка общей физической подготовленности с помощью челночного бега 3×10 выявила наличие удовлетворительного уровня у юных футболистов. Данные технической подготовленности спортсменов, также соответствовали хорошим показателям.

Таким образом, согласно полученным данным в начале исследования, можно заключить, что группы для исследования были сформированы статистически правильно. Полученные показатели экспериментальной и контрольной группы соответствовали одинаковому уровню.

2.2 Разработка и реализация методики в процессе развития физических качеств футболистов 14-15 лет

Программа спортивной подготовки в обеих группах проводилась согласно «Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» от 13 декабря 2022 года. Весь образовательный процесс строился согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 года № 2753-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [43].

Нормативная база Российского футбольного союза (РФС) основывается на широком спектре документов, которые регламентируют организацию, проведение и развитие футбола в России. Данные документа охватывают вопросы, которые связаны с проведением соревнований, деятельностью клубов, статусом игроков, судейством, безопасностью и другими аспектами спортивной жизни футболистов.

Участник экспериментальной и контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки футболистов Областного государствен-

ного автономного учреждения дополнительного образования «Областная спортивная школа по футболу» по адресу г. Челябинск, ул. Худякова, 31, где также используется оптимизированный Российской федерацией футбола и Немецким футбольным союзом процесс спортивной подготовки юных российских футболистов «Программа спортивной подготовки футболистов 15-17 лет».

С участники экспериментальной группы начиная с ноября 2025 по март 2026 год дополнительно проводилась одна подвижная игра перед началом тренировочного процесса.

Программа развития физических качеств у юных футболистов представлена в таблице 2

Таблица 2. Программа развития физических качеств у футболистов 14-15 лет, готовящихся к переводу на этап совершенствования спортивного совершенствования

Тренировочная программа	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
1 Тренировочная программа, принятая спортивной школой согласно требованиям Российского футбольного союза с использованием игрового метода, на базе ОГАУ ДО ОСШ по футболу: 5 тренировок в неделю + 1 игра.	+	+
2 Проведение подвижной игры в начале тренировочного занятия.	+	—

На занятиях юные футболисты получали теоретические сведения по технологии выполнения технического элемента, индивидуальным тактическим действиям, последовательности работы частей тела в процессе игры. Затем теоретические сведения закреплялись в учебно-тренировочном процессе за счет применения педагогических умений, где в роли «учителя», используя полученные умения и знания, демонстрировали уровень освоения и закрепления технического элемента. Таким образом, сформирован-

ные педагогические умения способствуют выработке двигательного навыка, в основе которого лежит система закреплённых знаний и умений.

Основываясь на данных исследования отечественных и зарубежных тренеров и анализе литературных источников можно заключить, что концепция подготовки юных футболистов по средствам игровой деятельности принята и активно практикуется в ряде стран с высоким уровнем развития футбола (Германия, Франция, Голландия). Данный подход основан на целесообразности обучения юных спортсменов с помощью осуществления игровых замыслов в специально подобранных и последовательно связанных между собой игровых упражнениях с партнёрами в малых группах, а не изучении технико-тактических приемов отдельно от игрового процесса.

Принцип обучения с использованием игры полностью совпадает с позицией современного тренировочного процесса и трендами мирового развития футбола. Моделирование игровых ситуаций в тренировочном процессе квалифицированных футболистов активно используется и изучается, а также есть уже ряд исследований, которые посвящены разработке таких моделей тренировочной тактики. Однако, для системы подготовки юных футболистов необходимо разработать организационно-методические указания и рекомендации, направленных на построение тренировочных упражнений, основной целью которых является формирование регулярной игровой ситуации.

Большинство специалистов в области футбола сходят во мнении, что «система подготовки юных футболистов – фундамент для формирования резерва страны».

Российская федерация футбола (или Российский футбольный союз – далее РФС) совместно с Немецким футбольным союзом разработали оптимизированный процесс спортивной подготовки российских футболистов, разработав несколько программ подготовки в зависимости от возраста спортсменов.

Авторы данных программ отмечают «Программа предполагает, прежде всего, создание обучающей среды. Иными словами – обучение футболу через саму игру. Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию» [38].

Особенностью тренировочного процесса с использованием игрового метода является творческий процесс тренера, т.е. в процессе занятия тренер в праве усложнить или облегчить задание. Но он должен основываться на указанный в Программе принципах и параметрах. Также данная программа способна оказывать локальное воздействие, формируя у занимающихся целостное восприятие игровой деятельности. Усложнить тренировочный процесс можно за счет введения таких компонентов, как координаты выполнения упражнения и вектор направления атак.

Специфика тренировочного процесса с использованием игрового метода: игровое упражнение, которое используется в тренировочном процессе, должно быть направлено на создание реальной игровой ситуации. Данная ситуация может быть реализована только при наличии четырех основных элементов: мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).

В случае отсутствия хотя-бы одного элемента ситуация уже не может быть игровой. Поэтому, если важно понять логику выбора упражнений, важно обращать внимание на наличие всех 4-х элементов. Однако, использование упражнений, где отсутствует один элемент, применять можно и нужно.

Данная программа упрощает ситуацию с тактической и технической точки зрения за счет уменьшения уровня сопротивления, большего количества времени на принятие решения и времени на выполнение технического приема.

Методика планирования основной части тренировочного занятия:

1 Тренер планирует основное тренировочное упражнение, которое будет проводиться в игровой форме (приоритет отводится играм с полным составом в формате 11×11).

2 Тренер разрабатывает несколько подводящих игровых упражнений, считающиеся более доступными и простыми, но их основой является базовое (основное) упражнение. Подводящие упражнения можно формировать, используя ряд принципов, которые его упрощают, а именно изменяя количество игроков на поле, размер игрового поля, а также размер и количество ворот.

3 Тренер далее планирует 1 или 2 специфических подводящих игровых упражнений с помощью упрощения предыдущего, но соблюдая при этом условие – сохранение игровой направленности (мяч, ворота, соперник, партнер, направление).

4 В основной части тренировочного занятия должно проводиться не более 4-х упражнений, из которых одно является базовым (основным).

Основные моменты тренировочного процесса для футболистов 15-16 лет ЭГ и КГ: приоритеты в обучении и развитии, ключевые умения и навыки, направления подготовки представлена в приложении А.

Структура тематических блоков подготовки для футболистов 15-16 лет в ЭГ и КГ представлена в приложении Б.

Примеры используемых упражнений для ЭГ и КГ представлены в приложении В.

Таким образом, проведение тренировочного процесса с использованием игрового метода, направленного на создание реальной игровой ситуации на тренировочных занятиях юных футболистов 15-16 лет является быстрым и эффективным путем повышения технико-тактической подготовленности спортсменов.

Продолжительность исследования составила 5 месяцев (ноябрь, 2025 г.-март, 2026 г.).

Пример тренировочного занятия.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Дата: «23.06.2025» Место: стадион ОСШ Время: 17.00 Количество игроков: 25

Тренер: Ананьев А.Г. Царьков Е.Ю.

Тренер по вратарям: Гайдамак И.А

Возраст 2008 (U17)

Блок № 3

Главная задача: Групповые и командные взаимодействия при развитии атаки в зоне атаки.

Тактическая: Групповые и командные взаимодействия при начале развития и завершении атаки по центру в зоне атаки.

Техническая: Совершенствование техники остановки мяча.

Физическая: Развитие координации.

Инвентарь: Ворота 2х7(2шт.) Ворота малые 2х1(4шт.) 15 мячей.
Конусы 10 шт. Маркеры 40 шт. Манишки 20 шт.

Подготовительная часть (продолжительность 10 минут).

Содержание:

1. Построение и объяснение задач тренировки.
2. Разминка подвижная игра.

Методические указания:

- правильное перемещение;
- расстановка игроков в парах друг напротив друга;
- положение корпуса и опорной ноги;
- следим за качеством передач и приёмом;
- контроль выполнения техники каждого упражнения.

Каждое упражнение выполняется по 2 раза.

Основная часть (продолжительность 60 минут).

Содержание:

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6×5 + ВРАТАРЬ.

Размер поля 40-45 x 35-40 м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. Схема атакующих: 3-3. Схема обороняющихся: 1-4-1. Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника. Порядок замен игроков определяется тренером.



Рисунок 5 – Схема игрового упражнения 6×5+вратарь

Методические указания:

- своевременное открывание;
- правильное перемещение;
- создание игрового пространства;
- максимальная скорость выполнения упражнения (передвижение);
- положение корпуса и опорной ноги;
- следим за качеством передач, приёмом и открыванием;
- схема атакующих: 1-2-3, опорный полузащитник (6), 2 инсайда (8,10), 2 крайних нападающих (7,11), центральный нападающий (9);
- схема обороняющихся: 1-4-1, 2 центральных защитника (3,4), центральный полузащитник (6), 2 крайних защитника (2,5).

Продолжительность упражнения 15 минут. Количество повторов: 5 серий по 2 мин+ 4 мин пауза между сериями.

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 8×7 + ВРАТАРЬ.

Размер поля 45-50 x 40-45м. На лицевой линии атакующей команды – 3 малых ворот шириной 2 м. Схема атакующих: 4-2-3. Схема обороняющихся: 1-4-3. Атакующая команда все время начинает атаки от своей лицевой линии с целью забить гол в ворота соперника. Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку ударом в один из трех малых ворот на лицевой линии соперника. Порядок замен игроков определяется тренером.



Рисунок 6 – Схема игрового упражнения 8×7+вратарь

Методические указания:

- своевременное открывание;
- правильное перемещение;
- создание игрового пространства;
- максимальная скорость выполнения упражнения (передвижение);
- положение корпуса и опорной ноги;
- следим за качеством передач, приёмом и открыванием;
- схема атакующих: 4-2-3, 2 центральных защитника(3,4) опорный полузащитник (6), 2 крайних защитника (2,5), 2 крайних нападающих (7,11), центральный нападающий (9);

– схема обороняющихся: 1-4-2-1, 2 центральных защитника (3,4), 2 центральных полузащитника (6,8), 2 крайних защитника (2,5) центральный нападающий(9).

Продолжительность упражнения 20 минут. Количество повторений: время игры в отборе для обороняющихся до перехвата или отбора мяча, но не больше 2 минут. Время отдыха между сериями до полного восстановления, но не больше 3 мин.

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10+ВРАТАРЬ×10+ВРАТАРЬ.

Размер поля 60-65 × 66 м. Атакующая команда начинает атаки от своей лицевой линии. Обороняющиеся игроки перемещаются в обороне, прессингуя владеющих мячом. Осуществляют перестроения, страхуя друг друга «уступом» или по диагонали. После окончания каждой серии (тайма) игры команды переходят на противоположную половину и меняются ролями.



Рисунок 7 – Схема игрового упражнения 10+вратарь

Методические указания:

- своевременное открывание;
- правильное перемещение;
- создание игрового пространства;
- максимальная скорость выполнения упражнения (передвижение);
- положение корпуса и опорной ноги;
- следим за качеством передач, приёмом и открыванием;

– схема обороняющейся команды: 1-4-3-3;

– схема атакующей команды: 1-4-3-3.

Продолжительность упражнения 20 минут. Количество повторений: 2 тайма по 12 мин +1 мин пауза.

Заключительная часть (продолжительность 5 минут).

Содержание:

1 Заключительная часть.

2 Подведение итогов занятия.

Специфические тренировочные упражнения планируются с помощью упрощения предыдущего, но с тем условием, чтобы игровая направленность сохранялась, другими словами, чтобы все элементы игры в футбол в упражнении присутствовали: мяч, ворота (цель), соперник (соперники), партнер (партнеры).

Таким образом, методика подбора специфических упражнений для комплексного развития физических возможностей и технико-тактической подготовленности футболистов 14-15 лет выглядит следующим образом: создание реальной игровой ситуации, упрощение игровой ситуации посредством изменения количества игроков, размеров игрового поля, количества и размеров ворот. Однако, выполнение запланированных упражнений производится в обратном порядке: сначала выполняется самое простое, затем более сложное в соответствии с педагогическим принципом «от простого к сложному».

В ходе проведенного исследования предложены следующие подходы (принципы) к подбору тренировочных упражнений и формированию тренировочных программ юных футболистов 14-15 лет:

1 Комплексный подход с приоритетом средств специальной подготовки, которые непрерывно повторяются с адекватной динамикой.

2 Динамика средств подготовки должна носить волнообразный (циклический) характер. При этом цикличность динамики подразумевает приоритет интенсивности нагрузки над её объемом. Другими словами, нагруз-

ка должна быть всегда высоко интенсивной при этом объемы такой нагрузки должны варьироваться от малого до максимального. Важно учитывать то, длительное время не может совершаться нагрузка высокой интенсивности и высоких объемов.

3 Современные концептуальные подходы формирования тренировочных программ рекомендуют модульный подход. Модульный подход – это процесс построения тренировки, при котором происходит концентрированное воздействие на определенное качество в течение одного модуля, при этом модуль представляет собой средний тренировочный цикл, т.е. мезоцикл.

Особенностью разработанной методики является включение подвижных игр с мячом и без мяча, содействуя эффективному решению большого разнообразия задач физического, технического, технико-тактического характера. Также подвижные игры направлены на обучение и освоение разнообразных элементов двигательного фонда, технического арсенала игры, а также развитие ловкости, быстроты, скорости, общей выносливости и т.д. Исходя из этого и учитывая специфику процесса физической подготовки футболистов, которая основана на развитии таких двигательных качеств и способностей, как быстрота, ловкость и гибкость, использование подвижных игр можно считать наиболее приемлемым и главным средством при решении основных задач.

Физиологическое значение подвижных игр:

1 Подвижные игры имеют большое значение в процессе развития целого комплекса физических качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. В следствии постоянно меняющейся игровой обстановки, от участника требуется быстрого перехода от одних действий к другим, что содействует развитию ловкости. Гибкость развивается с помощью игр где происходит частая смена направления движений. Выносливость развивается с помощью частого повторения напряженных движений с непре-

рывной двигательной деятельностью, что связано с затратой сил и энергии.

2 Подвижные игры содействуют развитию чувства товарищества, солидарности и ответственности, так как в своем исполнении имеют коллективный характер.

3 Правила игры направлены на формирование у игроков дисциплинированности, честности и выдержки.

4 Подвижные игры содействуют формированию творческого воображения, что также приучает к развитию наблюдательности и логичности мышления. также у участников развивает организаторская способность.

5 Подвижные игры направлены на совершенствование и закрепление техник, которые были разучены предварительно.

6 Посредством игр у игроков формируется способность оценивать пространственные и временные отношения, а также быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

7 Подвижные игры способствуют повышению функциональной деятельности, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, посредством вовлечения в динамическую работу различных крупных и мелких мышечных групп, а также возрастает подвижность в суставах.

8 Под влиянием движений в игре происходит активация всех сторон обмена веществ: углеводный, белковый, жировой и минеральный. В процессе мышечной работы активизируются функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное воздействие на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией игрового процесса.

Подвижные игры, которые были использованы в методике были разделены на две группы: неспецифические и специфические (рисунок 8). Обе группы, с точки зрения решения большого количества задач тренировочного процесса и спортивной подготовки, являются важными и эффектив-

ными. В тренировочном процессе футболистов подвижные игры занимают особую значимость, которая основана на их организационной гибкости. Важно отметить, что любую игру, которую занимающиеся осваивали, мы могли как упростить, так и усложнить.

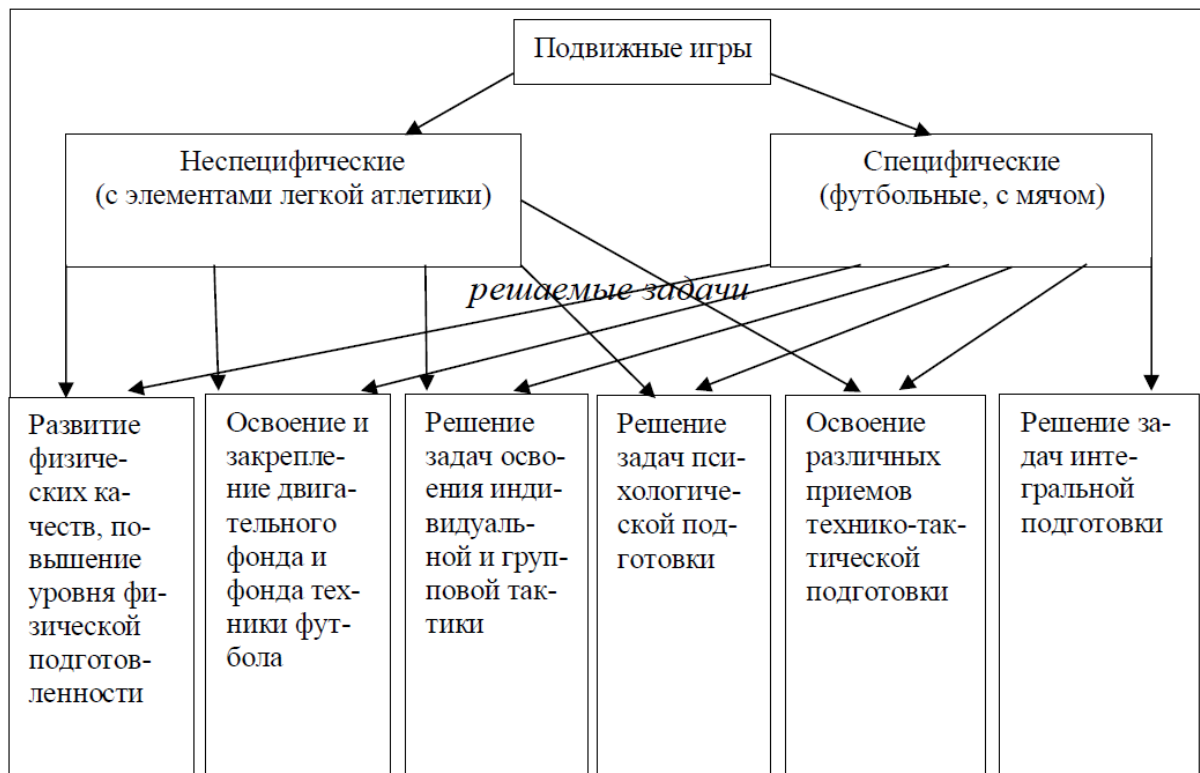


Рисунок 8 – Классификация подвижных игр

В целом, определяя содержание подвижных игр, которые использовались в системе подготовки футболистов 14-15 лет, мы можем обосновать следующее:

1 Игры, направленные на кратковременный отдых после длительной двигательной активности: игры-перебежки и с поочередным участием играющих в движении. Проведение данных игр целесообразно по причине того, что детям подросткового возраста свойственная быстрая способность к восстановлению.

2 Специфические подвижные игры содействуют решению не только общих, но и частных задач, которые поставлены во всех видах подготовительной деятельности. Проведение данных игр основывается на учете решаемых задач исходя из части тренировочного занятия (рисунок 9).

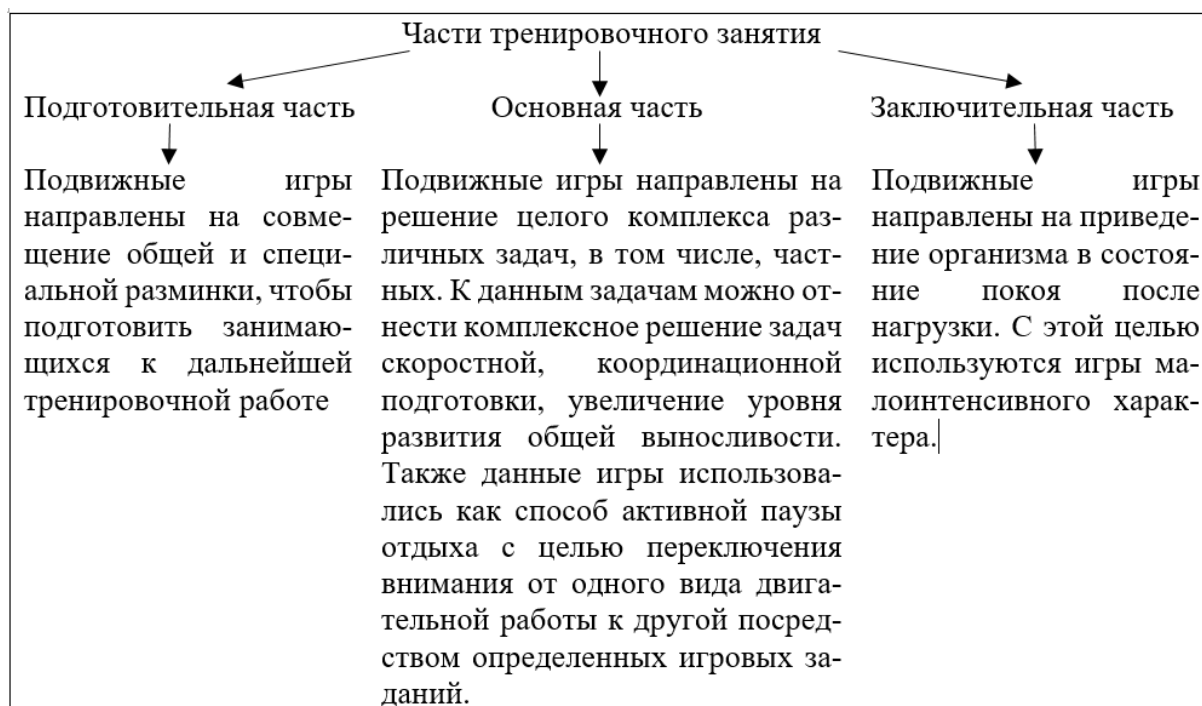


Рисунок 9 – Особенности выбора подвижных игр исходя из части тренировочного занятия

Комплекс подвижных игр, используемые в тренировочном процессе юных футболистов, представлен в приложении Г.

Таким образом, с помощью проведения тренировочных занятий на основе подвижных игр у юных футболистов можно быстро развить двигательные навыки и компетенции, а также совершенствовать амплитуду движений и оценочные навыки.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

2.3.1 Оценка физических качеств юных футболистов проводилась согласно комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Для оценки физических качеств юных футболистов использовались нормативные теста ВФСК «ГТО» для юношей 15 лет (5 ступень). В процессе исследования мы проводили следующие нормативы: бег 30 м (оценка скоростных качеств), бег на 2000 м (выносливость) и сгибание-

разгибание рук в упоре лежа на полу /отжимание (сила). Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования физических качеств юных футболистов 15-16 лет до и после исследования в экспериментальной и контрольной группах ($p > 0,05$ – различия статистически незначимы, $p < 0,05$ – различия статистически значимы)

Группы	До исследования (M±m)	После исследования (M±m)	Уровень значимости (p)
Бег 30 метров			
экспериментальная (n=10)	5,1±0,08	4,6±0,13	$p < 0,05$
контрольная (n=10)	5,3±0,09	5,0±0,11	$p < 0,05$
p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	
Бег на 2000 метров (в минутах)			
экспериментальная (n=10)	9,40±0,5	8,0±0,4	$p < 0,05$
контрольная (n=10)	9,30±0,6	8,56±0,4	$p > 0,05$
p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в количестве раз)			
экспериментальная (n=10)	26,2±2,15	32,4±1,5	$p < 0,05$
контрольная (n=10)	25,4±2,20	27,9±1,6	$p > 0,05$
p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

Согласно проведенным исследованиям, представленным в таблице 3, выявлено, что показатели физических качеств (скоростно-силовые, выносливость, сила) соответствуют удовлетворительному уровню, с тенденцией к хорошему.

На рисунке 9 представлена динамика показателей тестирования нормативов ВФСК «ГТО» у юных футболистов 14-15 лет после пройденного исследования.

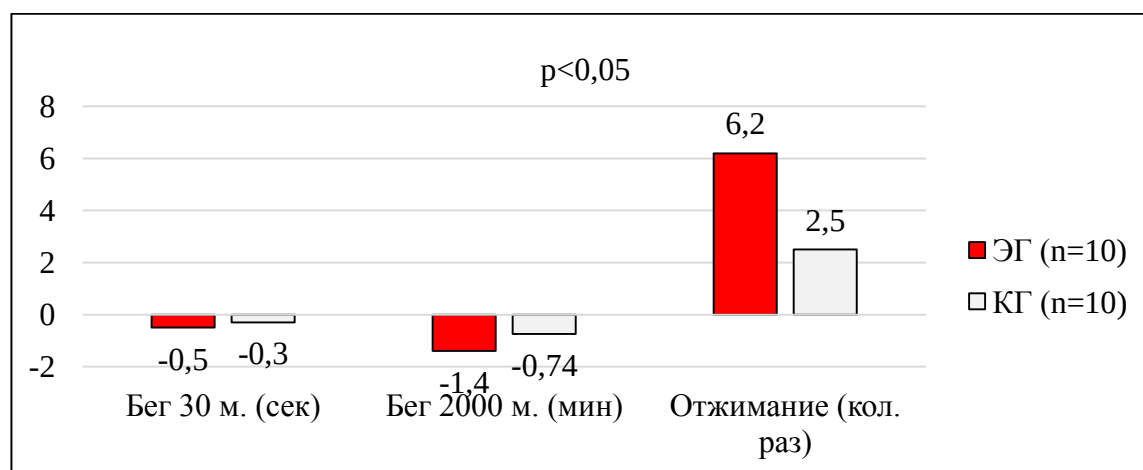


Рисунок 9 – Динамика показателей физических качеств юных футболистов по нормативам ВФСК «ГТО»

Согласно данным, представленным на рисунке 9, выявлено, что после проведенного исследования в экспериментальной группе произошли статистически значимые улучшения ($p < 0,05$) по всем нормативным тестам.

В ЭГ показатели нормативов бег на 30 метров, бег на 2000 метров после исследования снизились на 0,5 секунды и 1,4 минуты, составив в конце исследования 4,6 с и 8,0 с, соответствуя отличному уровню. Количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу увеличилось на 6,2 раза, составив в конце – 32,4 раза, соответствуя хорошему уровню.

В группе контроля достоверные изменения произошли только в показателях бега на 30 метров ($p < 0,05$), по остальным нормативам отмечалась динамика к улучшению ($p > 0,05$). Важно отметить, что показатели ЭГ статистически лучше показателей группы контроля ($p < 0,05$).

Таким образом включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 15 лет достоверно улучшает показатели их физических качеств.

На наш взгляд, это связано с тем, что подвижная игра оказывает комплексное воздействие на игрока, затрагивая не только физиологию, но и психологию с нейрофизиологией. Достоверные улучшения показателей у юных футболистов связаны со следующими факторами: максимальная интенсификация усилий (в отличие от монотонных упражнений, соревновательный характер подвижной игры и азарт провоцируют спортсменов работать на пределе своих возможностей, формируя более глубокие адаптационные сдвиги в организме), специфичность биомеханики (развитие силы, скорости и выносливости происходит за счет постоянных торможений, ускорений и смен направлений, тренируя те мышечные группы и связки, задействованные в игровых матчах), единство физической и когнитивной нагрузки (в процессе подвижной игры нервная система учится управлять телом в условиях дефицита времени и пространства).

2.3.2 Оценка общей физической подготовки юных футболистов

Для оценки общей физической подготовки юных футболистов 15-16 лет использовался норматив: челночный бег 3×10 метров. Проведение данного теста обосновано его информативность, так как этот тест оценивает не только скоростные качества, а также комплексную способность к ускорению, торможению и смене направления. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты тестирования общей физической подготовки юных футболистов 14-15 лет до и после исследования в экспериментальной и контрольной группах ($p > 0,05$ – различия статистически незначимы, $p < 0,05$ – различия статистически значимы)

			в секундах
Группы	До исследования (M±m)	После исследова- ния (M±m)	Уровень значимости (p)
Челночный бег 3×10			
экспериментальная (n=10)	8,9±0,8	7,3±0,4	p<0,05
контрольная (n=10)	9,1±1,1	8,6±0,5	p>0,05
p	p>0,05	p<0,05	

Оценка общей физической подготовленности с помощью челночного бега 3×10 выявила наличие удовлетворительного уровня ОФП у юных футболистов. В экспериментальной группе юные спортсмены преодолели дистанцию за 8,9 секунд, а в контрольной – за 9,1 секунду.

На рисунке 10 показана динамика показателей теста «Челночный бег 3×10» у юных футболистов 15 лет после пройденного исследования.

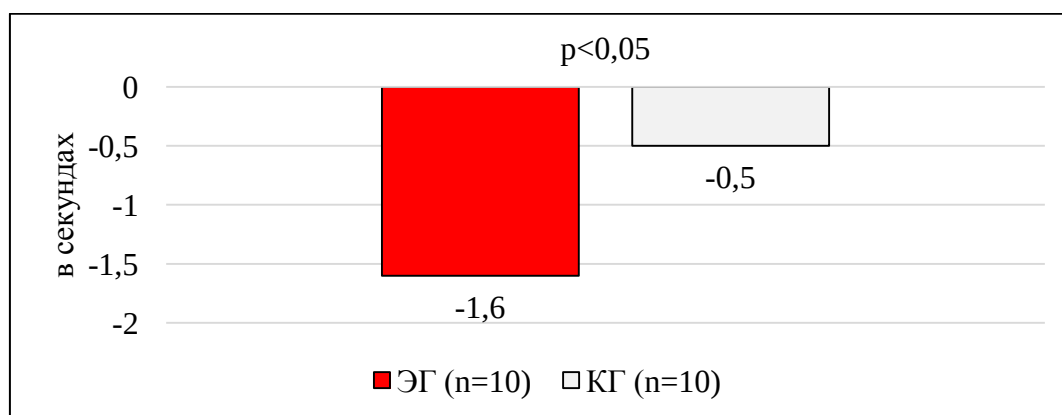


Рисунок 10 – Динамика показателей общей физической подготовки юных футболистов 14-15 лет

После проведенного исследования в обеих группах отмечалась динамика к улучшению ($p>0,05$), однако, изменения в ЭГ статистически лучше ($p<0,05$), чем в группе контроля. В ЭГ время на выполнение теста снизилось на 1,6 с, а в КГ – на 0,5 с, соответственно составив 7,3 с и 8,6 с соответственно.

Таким образом включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет оказывает благоприятное воздействие на показатели общей физической подготовки.

На наш взгляд, это связано с тем, что в процессе проведения подвижных игр одновременно задействуются скоростные, координационные и силовые способности. В отличие от беговых упражнений по прямой, игра требует постоянных ускорений, резких остановок и смен направления, максимально соответствуя биомеханической структуре футбола. Проведение подвижных игр нивелирует психологическую усталость от тяжелой тренировочной деятельности, также происходит тренировка головного мозга мгновенно корректировать работу тела в пространстве.

2.3.3 Оценка технической подготовки юных футболистов

Для оценки технической подготовки юных футболистов использовался норматив: ведение мяча с изменением направления и удар мячом на точность по воротам, когда дается 10 попыток. Данные тесты в возрасте 15 лет важны, так как они позволяют оценить способность игрока сохранять контроль над мячом на фоне высокой скорости и физической нагрузки. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты тестирования технической подготовки юных футболистов 14-15 лет до и после исследования в экспериментальной и контрольной группах ($p>0,05$ – различия статистически незначимы, $p<0,05$ – различия статистически значимы)

Группы	До исследования (M±m)	После исследования (M±m)	Уровень значимости (p)
Ведение мяча с изменением направления (в секундах)			
экспериментальная (n=10)	7,8±0,6	6,2±0,4	$p<0,05$
контрольная (n=10)	8,1±0,7	7,2±0,8	$p>0,05$
p	$p>0,05$	$p<0,05$	

Продолжение таблицы 5

Удар на точность по воротам, когда дается 10 попыток (в количестве раз)			
экспериментальная (n=10)	6,5±1,1	9,6±0,6	p<0,05
контрольная (n=10)	6,8±1,2	7,8±0,4	p<0,05
p	p>0,05	p<0,05	

Согласно данным таблицы 5 показатели технической подготовленности спортсменов в начале исследования соответствовали хорошим показателям.

На рисунке 11 показана динамика показателей технической подготовки юных футболистов 14-15 лет после пройденного исследования.

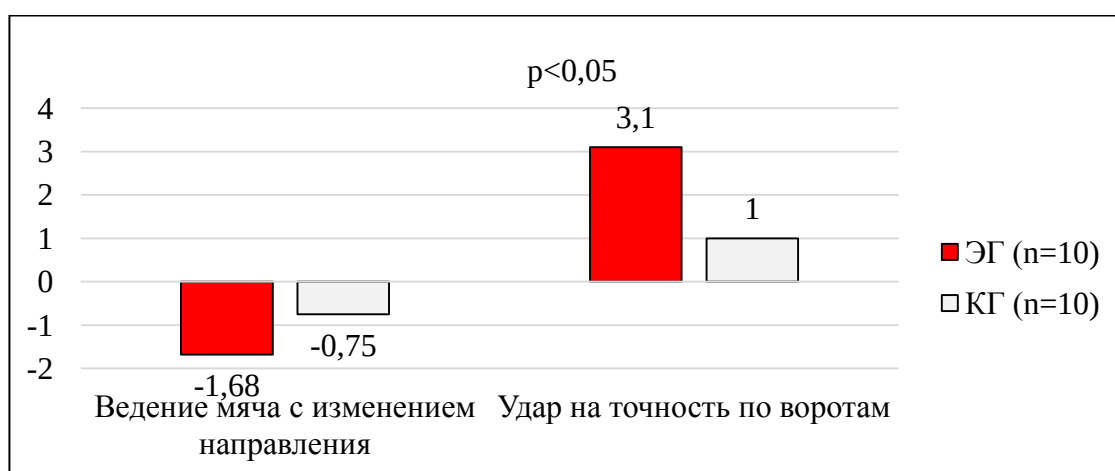


Рисунок 11 – Динамика показателей технической подготовки юных футболистов 14-15 лет

Согласно данным рисунка 11, после проведенного исследования в ЭГ произошли статистически значимые изменения ($p<0,05$), а в группе контроля отмечалась динамика к улучшению ($p>0,05$). Показатели ведения мяча с изменением направления в ЭГ улучшились на 1,68 с, составив 6,2 с. Количество ударов мяча на точность по воротам увеличилось в ЭГ на 3,1 удара, составив 9,6 ударов из 10 предоставленных попыток.

Таким образом, включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет оказывает благоприятное воздействие на показатели их технической подготовки.

На наш взгляд, это связано с тем, что подвижные игры, в отличие от стандартных тренировочных нагрузок, формируют условия непредсказуемой среды, что вынуждает игрока адаптировать технику владения мячом к

постоянно меняющимся пространственно-временным параметрам. Также подвижные игры с мячом позволяют совершенствовать технику (ведение и удар) одновременно с развитием физических качеств, таких как координация и взрывная сила. Важно отметить, что процесс обычной тренировки направлен на обучение правильному удару по мячу, а игровой процесс учит делать это вовремя, быстро и точно, при одновременном соперничестве.

2.4 Методические рекомендации по развитию основных физических качеств футболистов посредством игрового метода

В процессе проведенной научной работы нами были сформированы методические рекомендации, направленные на развитие физических качеств футболистов 14-15 лет и основанные на игровом методе:

1 Методические рекомендации по развитию скоростных качеств:

1.1 В процессе тренировки важно делать акцент на реактивность для этого важно использовать подвижные игры с внезапными сигналами: звуковыми или зрительными. В данном случае игроки реагируют не на свисток, а в ответ на действие партнера или смену цвета.

1.2 Соблюдение дистанции и отдыха, т.е. продолжительность игровых рывков не должна превышать 5-8 секунд. Для полноценного отдыха и восстановления важно соблюдать интервалы отдыха между сериями. данный процесс направлен на то, чтобы игрок каждое действие выполнял на максимально возможной мощности.

1.3 Использование вариативного подхода в стартах, т.е. важно включать игры, где рывок начинается из необычных исходных положений, например, сидя или в прыжке. Данный принцип направлен на развитие координационных способностей, которые составляют скоростные данные.

2 Рекомендации по развитию выносливости:

2.1 Игровой подход должен основываться на использовании методов малых игр, например, в формате 3/3 или 4/4 и на ограниченных игровых площадках. Данный подход обеспечивает высокий уровень плотности контактов и максимальный пульсовый режим. В процессе таких игр развивается специальная спортивная выносливость.

2.2 В процессе игр важно управлять временем. Наиболее оптимальным режимом является 3-4 подхода по 2-4 минуты.

2.3 Проведение активных пауз в виде низкоинтенсивных игр с мячом (жонглирование и т.д.). Данный принцип обучает игрока работать технически правильно на фоне усталости.

3 Рекомендации по развитию ловкости и координации

3.1 Использование принципа «мяч-помеха» в игровом процессе заключается в том, что игроку одновременно нужно следить за мячом, партнерами и перемещением соперников, развивая тем самым периферическое зрение и способность координировать движения в хаосе.

3.2 Использовать принцип «усложнения посредством пространства», основанного регулярном изменении размеров и формы площадок, что заставляет головной мозг и мышцы постоянно искать новые способы, как сохранить равновесие и при этом контролировать мяч.

4 Рекомендации по развитию взрывной силы

4.1 В тренировочную игровую деятельность важно включать допустимые силовые контакты, например, в виде выталкивания из квадрата или борьбы а мяч в парах, что содействует развитию мышц кора и нижних конечностей.

4.2 Игры также должны включать прыжковый компонент в виде преодоления препятствий.

К общим методическим рекомендациям относят:

1 Соблюдение эмоционального контроля, т.е. тренер должен следить за тем, чтобы азарт не привел к потере техники безопасности.

2 Соблюдение нагрузочной дозировки.

3 Соблюдение принципа конкуренции, т.е. каждая проводимая игра должна иметь четкие критерии победы и поражения.

Выводы по 2 главе

1 В ходе исследования была разработана и апробирована программа тренировочного процесса для футболистов 14-15 лет, которая базировалась на системном применении игрового метода. Особенностью разработанной методики является включение подвижных игр с мячом и без мяча, содействуя эффективному решению большого разнообразия задач физического, технического, технико-тактического характера. Подвижные игры, которые были использованы в методике были разделены на две группы: неспецифические и специфические.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

2 Включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет достоверно улучшает показатели их физических качеств. На наш взгляд, это связано с тем, что подвижная игра оказывает комплексное воздействие на игрока, затрагивая не только физиологию, но и психологию с нейрофизиологией. Достоверные улучшения показателей у юных футболистов связаны со следующими факторами: максимальная интенсификация усилий, специфичность биомеханики, единство физической и когнитивной нагрузки.

3 Включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет оказывает благоприятное воздействие на показатели общей физической подготовки. На наш взгляд, это связано с тем, что в процессе проведения подвижных игр одновременно задействуются скоростные, координационные и силовые способности. Проведение подвижных игр нивелирует психологическую усталость от тяжелой тренировочной деятельности, также происходит тренировка головного мозга мгновенно корректировать работу тела в пространстве.

4 Включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет оказывает благоприятное воздействие на показатели их технической подготовки. На наш взгляд, это связано с тем, что подвижные игры, в отличие от стандартных тренировочных нагрузок, формируют условия непредсказуемой среды, что вынуждает игрока адаптировать технику владения мячом к постоянно меняющимся пространственно-временным параметрам.

5 Разработаны методические рекомендации на развитие основных физических качеств юных футболистов с использованием игрового метода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав источники литературы выявлено, что современные спортивные достижения в футболе требуют больших затрат энергии, напряжения психофизического потенциала, умения использовать резервы при предельной мобилизации организма в экстремальных условиях соревнований. Спортивную деятельность, особенно профессиональную, можно рассматривать, как цепь физических и эмоциональных стрессовых ситуаций.

С целью поддержания интереса у юных футболистов к выбранному виду спорта и росту их физических качеств в процессе постоянного увеличения физической нагрузки тренерскому составу необходимо формировать новые и более результативные модели ведения учебно-тренировочного процесса. Применение игровых средств в тренировочную практику способствует решению данных задач, формируя эффективные методики обучения.

Проведенное исследование подтверждает выдвинутую в начале гипотезу, согласно которой физические качества юных футболистов 14-15 лет улучшатся, если тренировочный процесс будет основан на игровом методе с использованием подвижных игр, который включает: 1) игровые упражнения позволяют одновременно развивать физические качества и технические навыки; 2) развитие специфических двигательных навыков; 3) психологическую подготовку; 4) физиологическую адаптацию.

Это обосновано тем, что реализация игрового метода в данном возрасте относится к наиболее эффективным способам комплексного развития их физических и технических компетенций. В процессе работы была научно обоснована и практически апробирована методика, главной особенностью которой стало системное включение подвижных игр, специфического и неспецифического характера, в структуру тренировочной программы. Анализ полученных результатов резюмирует, что:

Во-первых, градация подвижных игр на специфические и неспецифические позволило гармонично сочетать развитие общей и специальной физической подготовленности, что в дальнейшем было надежным фундаментом по реализации скоростно-силового потенциала игроков.

Во-вторых, использование игрового метода достоверно улучшает физические качества, благоприятно воздействуя на показатели быстроты и ловкости, что подтверждается показателями теста «челночный бег 3×10». Достоверные изменения данного показателя связаны с тем, что игровая деятельность приучает организм к работе в режиме взрывных ускорений, резких торможений и смен направления.

В-третьих, игровой метод достоверно обеспечивает качественный рост технического мастерства. Показатели технических нормативов «ведение мяча» и «удар мячом по воротам» статистически значимо улучшились посредством выполнения приемов на фоне высокой интенсивности и эмоциональной напряженности, моделируя условия реального соревновательного матча.

В-четвертых, организационная гибкость как фактор управления дает возможность оперативного упрощения или усложнения условий игр посредством, например, изменения пространства, лимита касаний или количества игроков, позволило более точно дозировать нагрузку и создавать необходимую плотность тренировочного процесса.

Таким образом, подводя итог, можно утверждать, что включение подвижных игр в тренировочную программу юных футболистов 14-15 лет не только статистически значимо ($p < 0,05$) улучшает их физические качества, но и повышает эффективность реализации технико-тактических действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиев, И.С. Особенности показателей функциональных проб кардиореспираторной системы подростков 10-15 лет в процессе занятия футболом / И.С. Алиев // Научный журнал «Chronos». – 2020. – № 8. – С. 4–10.
2. Алиев, И.С. Сравнительное изучение возрастных особенностей функциональной и физиологической подготовки футболистов-подростков / И.С. Алиев // Ученые записки Крымского федерального университета В.И. Вернадского. – 2022. – № 1. – С. 3–11.
3. Аль Заиди Басим К. Аббас Развитие навыков юных футболистов / К. Аббас Аль Заиди Басим // Молодой ученый. – 2016. – № 9. – С. 66–70.
4. Арэнд, Л.А. Воспитание силы и быстроты / Л.А. Арэнд. – Воронеж : ГАСУ, 2013. – 177 с.
5. Балабохина, Т.В. Особенности variability сердечного ритма в зависимости от типа вегетативной регуляции у мальчиков 8-12 лет при занятиях футболом / Т.В. Балабохина, Ф.Б. Литвин, М.В. Рудин // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – № 4. – С. 124–133.
6. Безруков, Д.С. Психологическая подготовка футболистов-подростков к соревнованиям / Д.С. Безруков, А.Н. Макарова // Наука-2020. – 2021. – № 3. – С. 83–86.
7. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского организма / В. П. Бисярина. – М. : Медицина, 2019. – 224 с.
8. Вайн, Х.Я. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х.Я. Вайн. – М. : Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.
9. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие для ВУЗов / В.В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2007. – 111 с.
10. Вихров, К.Л. Знакомство с футболом / К.Л. Вихров. – Киев : Реклама, 2003. – 81 с.

11. Волков, В.А. Повышение мотивации к занятиям спортом футболистов на тренировочном этапе по средствам внедрения игрового метода / В.А. Волков // Научно-практический электронный журнал «Аллея Науки». – 2023. – № 11. – С. 77–82.
12. Гертнер, С.В. Влияние скоростных интервальных нагрузок на функциональное состояние кардиореспираторной системы футболистов / С.В. Гертнер, Т.В. Борисова, Я.В. Латышин // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – № 4. – С. 64–74.
13. Гитман, Е.К. Технология концентрированного обучения : учебное пособие / Е.К. Гитман. – Пермь : ЛГГПУ, 2012. – 70 с.
14. Голубков, Г.В. Причины возникновения кризиса в подростковом возрасте / Г.В. Голубков, Л.А. Лычагина // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2019. – № 5. – С. 327–331.
15. Горян, Л.Б. Незабываемый гол / Л.Б. Горян. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 22 с.
16. Губа, В. П. Интервальная подготовка футболистов : учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А. В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.
17. Дроздюк, Д.С. Особенности психо-педагогической подготовки футболистов, кризис подросткового возраста, закономерности и тенденции / Д.С. Дроздюк, Д.Г. Карташов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IX Междунар. науч.-практич. конф., 17-18 апреля 2024. – Донецк, 2024. – С. 145–146.
18. Захарова, А.В. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации / А.В. Захарова, А.Н. Бердникова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – № 4. – С. 64–74.
19. Иванов, В.А. Травмы нижних конечностей у футболистов-подростков, занимающихся футболом / В.А. Иванов, Я.И. Фетисова // Ин-

терапевтические тенденции в медицине и образовании. – 2019. – № 4. – С. 26–29.

20. Исаев, А.П. Проблемы подготовки олимпийского резерва в хоккее с шайбой (физиологические, психолого-педагогические аспекты, спортивного совершенствования, восстановления и результативности) / А.П. Исаев, В.Л. Ляпкало, А.Н. Ненашева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 19 (195). – С. 20–24.

21. Жусупов, А.Р. Кризис подросткового возраста / А.Р. Жусупов, А.А. Хасенова // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12. – С. 1247–1248.

22. Карелина, Н.Р. Влияние физической культуры и спорта как активного отдыха на образ жизни студенческой молодежи / Н.Н. Карелина, А.В. Тарасов, И.В. Шелегин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1. – С. 87–90.

23. Киприянов, А.В. Развитие быстроты и точности движений у начинающих игроков 11-12 лет / А. В. Киприянов, Г. Г. Худяков, И.Ю. Кожевников // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – № 28. – С. 115–117.

24. Кокоушина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-метод. пособие / О.П. Кокоушина. – М. : ЕЛОИ, 2011. – 144 с.

25. Корзун, Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет на основе акцентного использования игровых средств : дис. .. канд. пед. наук / Д.Л. Корзун ; БГУ. – Белорусия, 2013. – 155 с.

26. Коробейникова, Е.И. Характеристика психологической подготовки спортсменов / Е.И. Коробейникова, М.А. Даянова // Наука-2020. – 2019. – № 11. – С. 51–60.

27. Кутишенко, А.В. Психофизическая коррекция стрессогенных функциональных расстройств, обусловленных дисфункцией эмоционально-когнитивной сферы у спортсменов различной квалификации и специализации : дис. ... канд. биол. наук / А.В. Кутишенко ; УралГУФК. – Челябинск, 2009. – 127 с.
28. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-метод. пособие / В.С. Макеева. – Орел : МАБИН, 2014. – 132 с.
29. Малышева, А.А. Особенности точности выполняемых технико-тактических действий у 9-ти летних футболистов и у футболистов старше 18 лет / А.А. Малышева, Е.В. Белоусова // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2016. – № 9. – С. 141–144.
30. Матвеева, В.А. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом / В.А. Матвеева, А.Е. Волков, И.С. Маскаленко // Символ науки: международный научный журнал. – 2017. – № 6. – С. 146–149.
31. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке / Б.А. Никитюк. – М. : Спортакадемперсс, 2000. – 315 с.
32. Николаев, Р.Ю. Эффект влияния субмаксимальной анаэробной нагрузки ног и рук на систему постурального контроля и анализ механизма ее восстановления / Р.Ю. Николаев, А.А. Мельников // Вестник Удмуртского университета. – 2014. – № 1-6. – С. 106–111.
33. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства : монография / А.А. Новиков. – М : Советский спорт, 2012. – 256 с.
34. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. – URL : <http://gto03.ru/upload/wysiwyg/2023/5-stupen>
35. Оплетин, А.А. Гендерные особенности в процессе саморазвития личности на занятиях физической культурой / А.А. Оплетин, В.К. Пельменев // Известия Балтийской академии. – 2017. – № 3. – С. 15–28.

36. Паршакова, В.М. Различие мужских и женских нагрузок в спорте / В.М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 6. – С. 106–108.
37. Полякова, И.В. Теоретико-методологические основы здоровьесбережения школьников в процессе занятий мини-футболом / И.В. Полякова, В.Ю. Трусиков // Известия Тульского государственного университета. – 2016. – № 2. – С. 38–43.
38. Программа подготовки футболистов 10–14 лет. Второе издание [Электронный ресурс]. URL: <http://static.rfs.ru/documents/1/5b0d3d58a3841> (дата обращения: 15.02.2025).
39. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 88 с.
40. Рубцова, О.В. Подростковый кризис и проблема ролевой идентичности / О.В. Рубцова // Культурно-историческая психология. – 2019. – № 2. – № 1. – С. 2–7.
41. Савич, И.А. Футбол – больше, чем игра: бизнес, криминал, коррупция, религия, война / И.А. Савич. – М. : Физическая культура и спорт, 2004. – 431 с.
42. Свирид, В.В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет / В.В. Свирид, О.А. Катникова, Т.В. Кулумаева // Мир современной науки. – 2014. – № 4. – С. 77–80.
43. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [электронный ресурс]. – URL: <https://www.ugrakor.ru/images/TreskovaLV/federalnuestandartysportotdel/futbol> (дата обращения: 10.02.2025)
44. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : ФКиС, 2011. – 224 с.
45. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинурова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного уни-

верситета. Серия : образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – № 21 (280). – С. 22–25.

46. Харченко, Е.В. Экспериментальное обоснование влияния занятий мини-футболом на развитие физических качеств у детей 12-13 лет / Е.В. Харченко, В.В. Коноплев, Т.А. Банку // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 369–373.

47. Хисамутдинова, А.Р. Типы остеогенеза у мальчиков подростков под влиянием эндогенных и экзогенных факторов / А.Р. Хисамутдинова, Е.Н. Комиссарова // PORSIPE. – 2020. – № 3. – С. 36–40.

48. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология / А.Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 2018. – 286 с.

49. Чамокова, А.Я. Влияние двигательной активности на физическое развитие школьников / А.Я. Чамокова // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2021. – № 4. – С. 76–98.

50. Шихов, А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учеб. пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семенова. – Екатеринбург : Изд-во Уральского института, 2020. – 132 с.

51. Cinarli, F.S. The effect of somatotype characters on selected physical performance parameters / F.S. Cinarli, M.E. Kafkas // Physical Education of Students. – 2019. – № 6. – P. 279–287.

52. Cole, T.Z. Sample size and sample composition for constructing growth reference centiles / T.Z. Cole // Statistical Methods in Medical Research. – 2021. – № 2. – P. 488–507.

53. Gutnika, B. Body physique and dominant somatotype in elite and low-profile athletes with different specializations / B. Gutnika, A. Zuozab, Z. Zuoziene // Medicina. – 2016. – № 4. – P. 247–252.

54. Kumar, B. Physical activity and health in adolescence / B. Kumar, R. P Robinson // Clinical Medicine. – 2016. – № 3. – P. 267–272.

55. Nieman, B.C. The compelling link between physical activity and the body's defense system / B.C. Nieman, L.M. Wentz // Journal of Sport and Health Science. – 2019. – № 3. – P. 201–217.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

**Организация тренировочного процесса (методический фокус)
ключевые умения и навыки, направления подготовки
юных футболистов 15 лет**

15 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры.
- Подбор игроков на определенные позиции.
- Основные тактические указания по игре на каждой позиции.
- Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6).
- Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8).
- Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу) Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу) Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака б) сохранение мяча – постепенное нападение	Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу) Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу) Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча б) переход в позиционную оборону

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость	• Объём внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

16 - 17 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Совершенствование игры на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры.
- Обучение игре в команде.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.
- Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8).
- Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11).
- Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: А) первая передача вперед – быстрая атака; Б) сохранение мяча – постепенное нападение.	Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: А) прессинг в зоне потери мяча; Б) переход в позиционную оборону.

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
• Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость	• Объём внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

Приложение Б

Структура тематических блоков подготовки юных спортсменов 15-16 лет

	главная задача	дополнительные задачи		примерный набор упражнений
	тактическая подготовка	техническая подготовка	физическая подготовка	
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	- Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 - Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 - Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	- Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча - Удар	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) - Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря - Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря - Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 - Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря - Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря - Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге - Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3. НАЧАЛО РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	- Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча - Удар - Игра головой	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 3x2 + вратарь - Игровое упражнение 4x3 + вратарь - Игровое упражнение 4x2 + вратарь - Игровое упражнение 5x4 + вратарь - Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10x8 + вратарь - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	- Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Игра головой	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 1 + вратарь x 2 - Игровое упражнение 2 + вратарь x 3 - Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	- Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра в линию - Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра «ромбом» - Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря - Игровое упражнение 5x5 + вратарь - Игровое упражнение 8x8 + вратарь - Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот - Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	- Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Максимально эффективное использование силовых способностей	- Игровое упражнение 3x3 + вратарь - Игровое упражнение 4x4 + вратарь - Игровое упражнение 6x5 + вратарь - Игровое упражнение 8x7 + вратарь - Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря

Рисунок Б.1 – Структура тематических блоков подготовки для футболистов 15 лет

	ОБЩАЯ ЗАДАЧА	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	- Групповые и командные взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 - Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	- Групповые и командные взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча - Удар	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) - Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря - Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря - Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря - Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 3. НАЧАЛО РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	- Групповые и командные взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону	- Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Перемещения без мяча - Удар - Игра головой	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 5x4 + вратарь - Игровое упражнение 6x5 + вратарь - Игровое упражнение 7x5 + вратарь - Игровое упражнение 8x6 + вратарь - Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10x9 + вратарь - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	- Групповые и командные взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак;	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча - Игра головой	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 - Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 - Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 - Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 - Игровое упражнение 9 + вратарь x 9 - Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	- Групповые и командные взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак;	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря - Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря - Игровое упражнение 6x6 + вратарь - Игровое упражнение 10x9 + вратарь - Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами - Игра 10x10 + 2 вратаря
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	- Групповые и командные взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак;	- Отбор мяча - Перемещения без мяча - Удар - Ведение мяча - Передача мяча - Остановка мяча	- Стартовая скорость - Дистанционная скорость - Специальная выносливость - Абсолютная сила	- Игровое упражнение 4x4 + вратарь - Игровое упражнение 6x6 + вратарь - Игровое упражнение 8x8 + вратарь - Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами - Игровое упражнение 10x10 + вратарь - Игра 10x10 + 2 вратаря

Рисунок Б.2 – Структура тематических блоков подготовки для футболистов 16-17 лет

Приложение В

Карточки игровых тренировочных упражнений для юных футболистов 15 лет

КОМПЛЕКС БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММА ФИФА 11+	
ОРГАНИЗАЦИЯ: Все упражнения выполняются в парах. Каждое упражнение повторяется два раза. Следующая пара начинает движение после того, как предыдущая пара пробежала второй конус. Тренер должен контролировать технику выполнения каждого упражнения во избежание травмирования игроков.	
Каждый партнер в паре осуществляет выполнение упражнения по «своей» линии конусов	
1.1 БЕГ ОПИСАНИЕ: Пара игроков начинает бежать вдоль линий конусов. На уровне последнего конуса игроки разворачиваются и бегут обратно. КОММЕНТАРИИ: Темп бега – медленный	
1.2 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (НАРУЖУ) 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и отводят наружу на 90° 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трассы	1.3 БЕГ + ВРАЩЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ (ВНУТРЬ) 1/ Пара игроков начинает движение (легкий бег) от первой пары конусов 2/ Игроки делают кратковременную остановку, во время которой поднимают ногу, согнутую в колене до уровня угла 90° и осуществляют приводящее движение внутрь на 90° 3/ Игроки продолжают движение к следующей паре конусов 4/ Игроки останавливаются у следующей пары конусов и снова выполняют вращение в тазобедренном суставе, но другой ногой 5/ Добежав до последнего конуса, игроки разворачиваются и возвращаются к началу трассы

Рисунок В.1 – Подготовительные упражнения

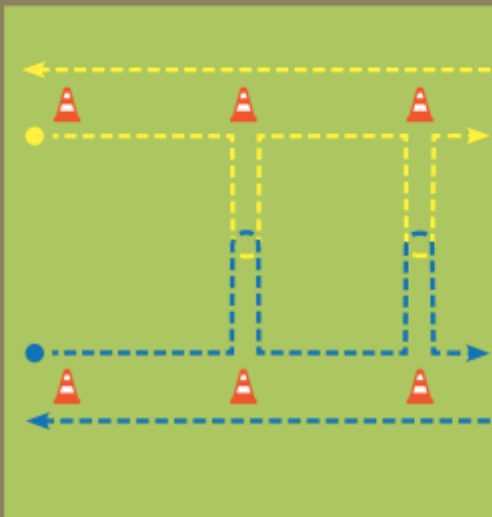
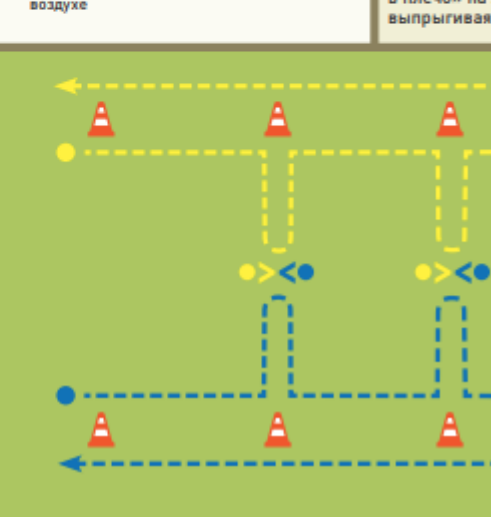
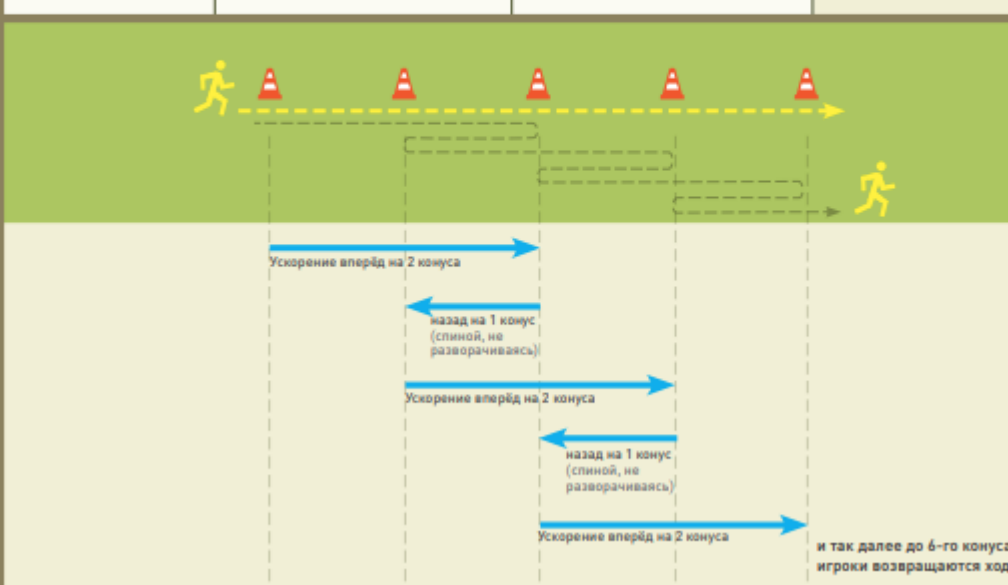
1.4 ОБЕГАННИЕ ПАРТНЁРА		1.5 ЕДИНОБОРСТВО «ПЛЕЧО В ПЛЕЧО»	
1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом	1/ Пара игроков начинает движение вперед от первых конусов	2/ На уровне второго конуса игроки меняют направление движения и двигаются навстречу друг другу приставным шагом
3/ Встретившись, игроки оббегают друг друга приставным шагом, затем возвращаются к своим линиям конусов, сохраняя приставной шаг	4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и обегание	3/ Встретившись, игроки осуществляют прыжок и в воздухе толчок плечом в плечо партнера. Затем возвращаются приставным шагом каждый к своей линии конусов	КОММЕНТАРИИ: При перемещении игрок двигается на полусогнутых в коленях ногах + ВАРИАЦИЯ: Если единоборство «плечо в плечо» в воздухе не получается, упростить упражнение: осуществить единоборство «плечо в плечо» на земле (не выпрыгивая)
5/ Достигнув последнего конуса своей линии, игроки оббегают его и возвращаются назад трусцой		4/ Затем продолжают движение вдоль линий конусов, на уровне следующего конуса повторяют сближение и единоборство в воздухе	
			
1.6 УСКОРЕНИЯ: 2 КОНУСА ВПЕРЕД, 1 КОНУС НАЗАД			
1/ Два игрока ускоряются вперед от первой пары конусов и пробегают 2 конуса вперед (12 м)(12 м)	2/ На уровне второй пары конусов игроки, не разворачиваясь, бегут спиной вперед 1 конус (6 м), сохраняя высокую скорость движения	3/ Пробежав спиной вперед 1 конус, игроки снова ускоряются на 2 конуса вперед	Таким образом, всю дистанцию из 6 конусов (30 м) игроки перемещаются на два конуса вперед, на один назад
			

Рисунок В.2 – Подготовительные упражнения

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 3

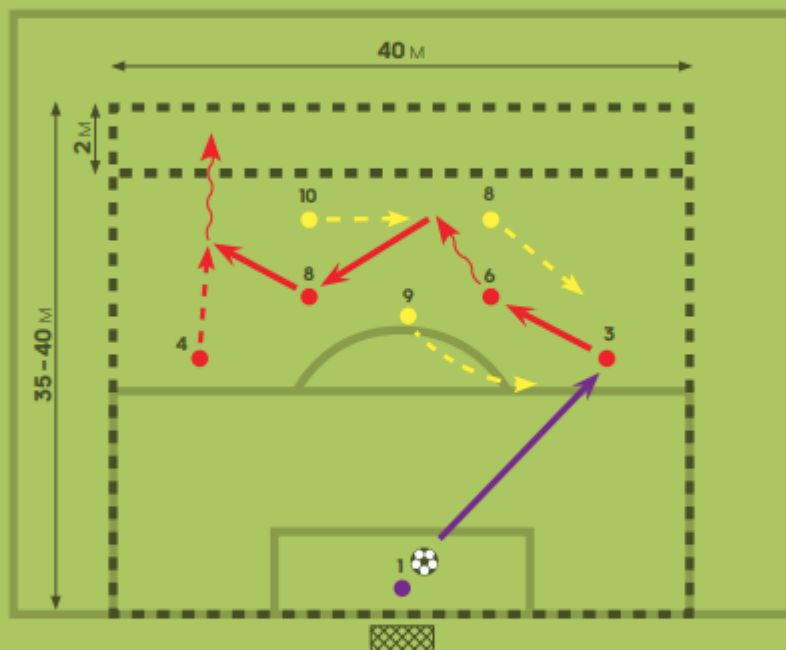
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4+вратарь х 3, размер поля 35-40 х 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 2-1, 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 17 игроков – 2 «четверки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четверка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 4

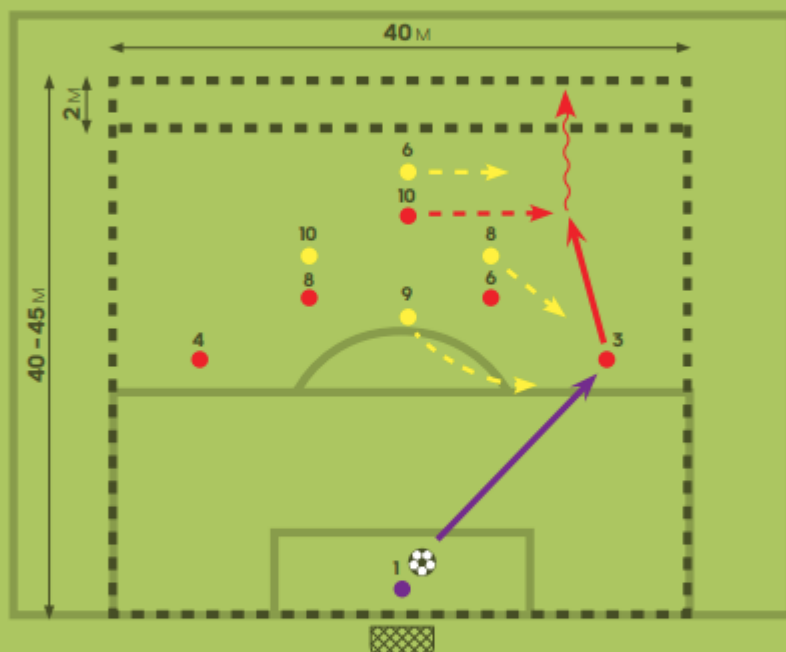
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь х 4, размер поля 40-45 х 40 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-2-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 3-1, опорный полузащитник (6), 2 атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков – 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать атаке по центру, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМАЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

3 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 4 + ВРАТАРЬ * 3

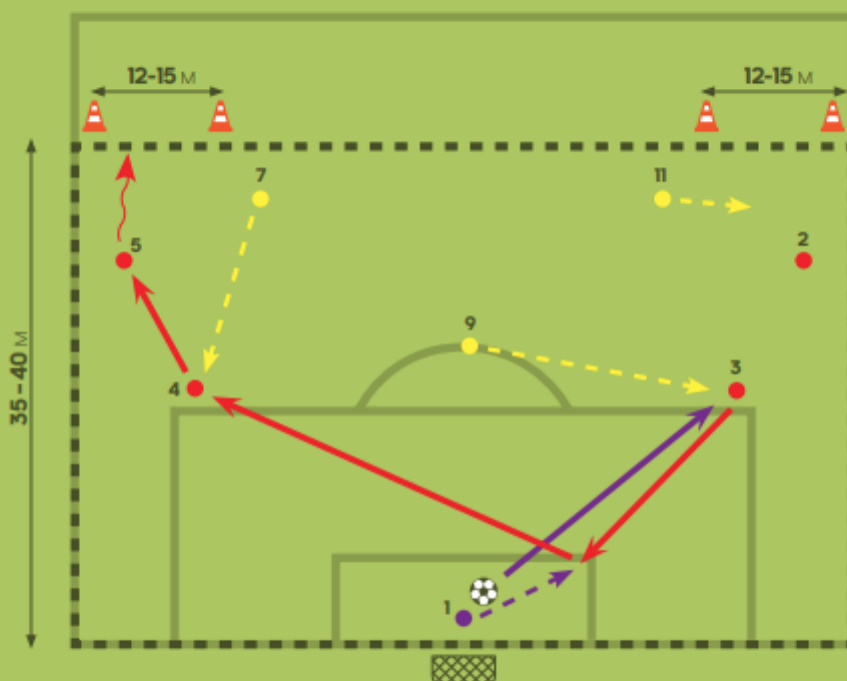
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 4+вратарь х 3, размер поля в длину — 35-40 м. На флангах лицевой линии обороняющихся — 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5).
- Схема обороняющихся: 2-1, 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 14 игроков — 2 «четвёрки» атакующих и 3 «тройки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «тройка» обороняющихся.
- Каждая «четвёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

4 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 + ВРАТАРЬ * 4

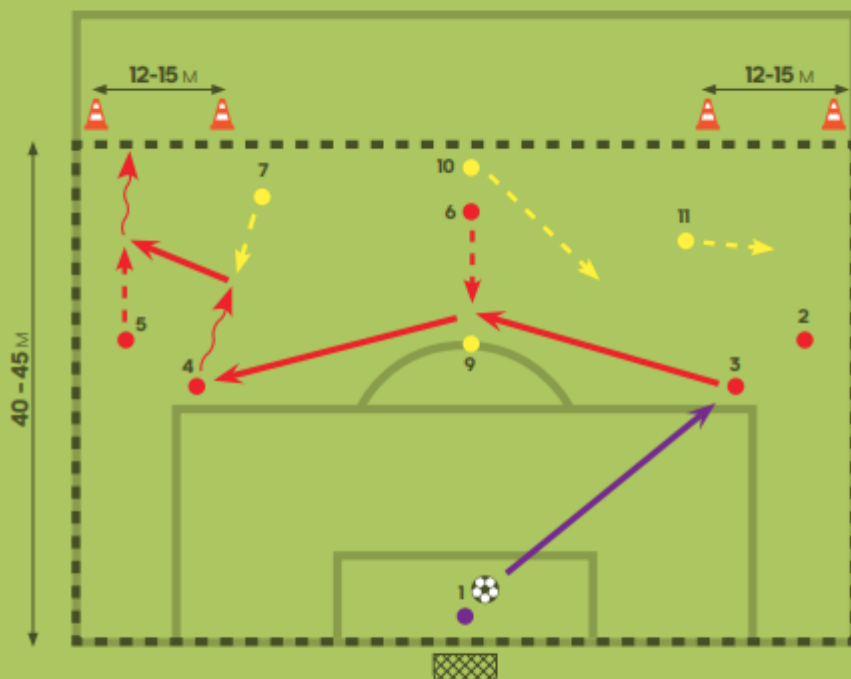
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. На флангах лицевой линии обороняющихся - 2 зоны шириной по 12-15 м, обозначенные конусами.
- Схема атакующих: 1-4-1, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), опорный полузащитник (6).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Один из вариантов организации упражнения: на одном поле 18 игроков - 2 «пятёрки» атакующих и 2 «четвёрки» обороняющихся.
- После каждой атаки меняется «четвёрка» обороняющихся.
- Каждая «пятёрка» атакующих проводит 2 атаки подряд, затем меняется.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в одну из двух зон на фланге соперника.

Оборона – противодействовать атаке по флангу, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья

5 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6 + ВРАТАРЬ * 4 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6+вратарь x 4, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-2, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8).
- Схема обороняющихся: 3-1, центральный атакующий полузащитник - инсайд (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

6 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ * 5 С ТРЕМЯ ПРОДОЛЬНЫМИ ЗОНАМИ

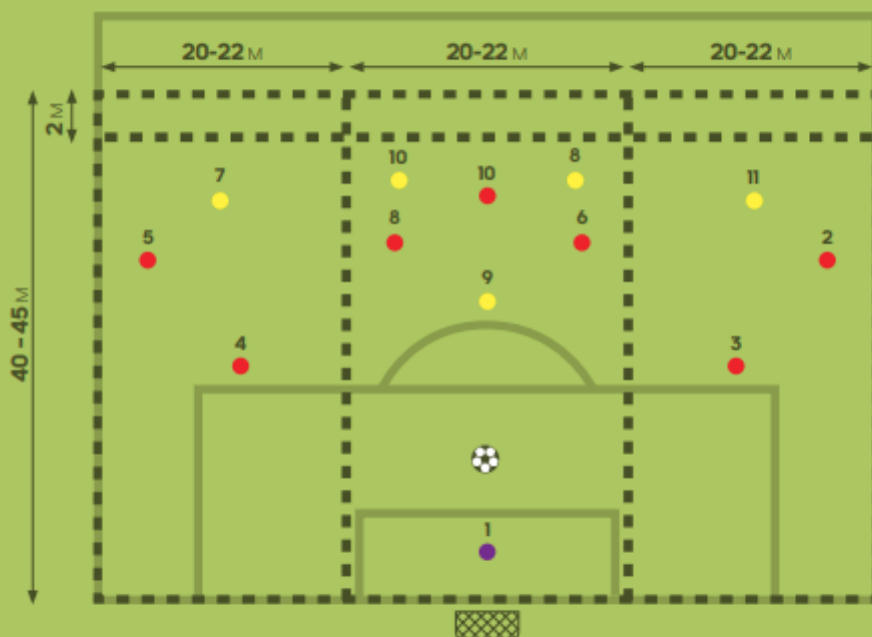
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь x 5, размер поля в длину - 40-45 м. Три продольных зоны шириной по 20-22 м. На лицевой линии обороняющихся – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный атакующий полузащитник – инсайд (10).
- Схема обороняющихся: 4-1, 2 центральных атакующих полузащитника (8,10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря. Атакующая команда действует в постепенном нападении.
- Атакующей команде не разрешается выполнять более 3 передач в одной зоне.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, меняя направление атак из одной зоны в другую.

Оборона – противодействовать постепенному нападению соперника, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

7 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 7 + ВРАТАРЬ * 6

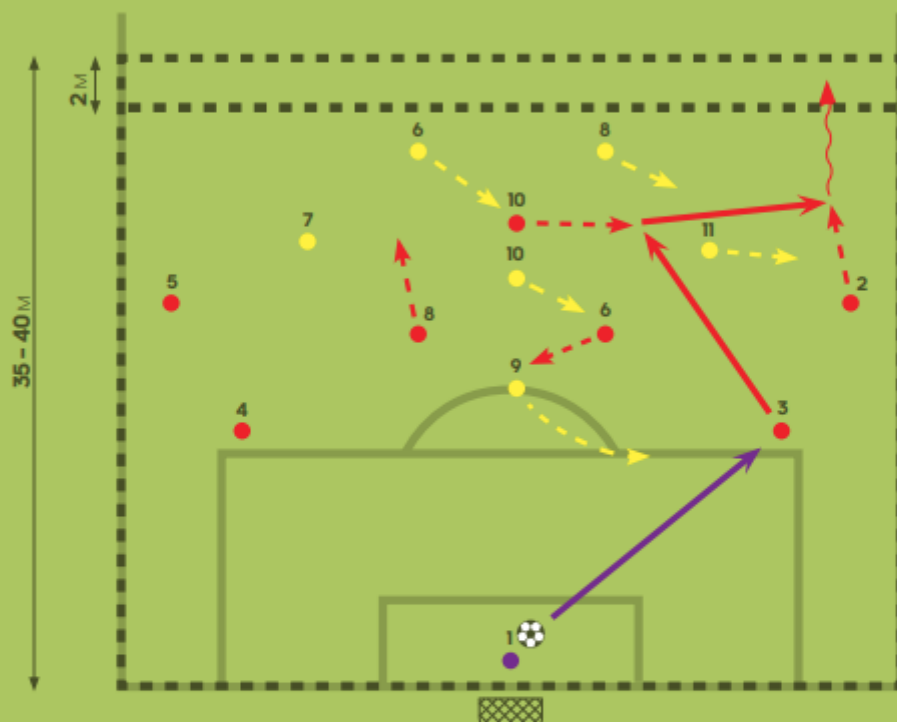
ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 7+вратарь х 6, размер поля в длину - 45-50 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3, вратарь (1), 2 центральных защитника (3,4), 2 крайних защитника (2,5), 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 2-3-1, 2 опорных полузащитника (6,8), центральный полузащитник (10), 2 фланговых полузащитника (7,11), центральный нападающий (9).
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность которых определяется тренером.
- В ходе выполнения серии тренер производит замены игроков по позициям, учитывая уровень подготовленности футболистов.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника, действуя в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

**НИЖЕ
120
уд/мин**

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

8 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 10 + ВРАТАРЬ * 10

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10+вратарь x 10, размер поля в длину - 70-75 м. На лицевой линии обороняющейся команды – зона шириной 2 м.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – завести мяч в зону на лицевой линии соперника.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота в быстрой атаке после перехвата или отбора мяча.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):
до появления первых
признаков утомления
у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМАЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120

уд/мин

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

9 ИГРА 10 * 10 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 10х10 + 2 вратаря, размер поля в длину - 80-85 м. Лицевая линия обороняющейся команды – на линии штрафной площади.
- Схема атакующих: 1-4-3-3.
- Схема обороняющихся: 4-2-3-1.
- Каждая атака начинается от вратаря атакующей команды.
- Упражнение выполняется сериями, продолжительность и количество которых определяется тренером.
- После каждой серии команды меняются ролями.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ

(ОДНОЙ СЕРИИ):
до появления первых
признаков утомления
у игроков,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

на усмотрение тренера,
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ИГР (СЕРИЙ)

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):

НИЖЕ

120
уд/мин

Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

1 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 6*3+(3*3*3)

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 6 х 3, размер поля 25-30 х 25-30 м. На расстоянии 2 м за лицевой линией атакующих – по 3 малых ворот шириной 2 м.
- Схема атакующих: 3-3.
- Схема обороняющихся: 3 в линию.
- Атакующие выполняют проникающие передачи от одной «тройки» – другой «тройке». При потере мяча осуществляют переход из атаки в оборону, прессингуя соперников и противодействуя удару в малые ворота.
- Обороняющиеся перемещаются в оборону, прессингуя владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча осуществляют переход из обороны в атаку, атакуя малые ворота.
- После каждой игры меняется «тройка» обороняющихся.

ЗАДАЧИ:

Атака – забить мяч в ворота в постепенном нападении.

Оборона – противодействовать постепенному нападению, забить мяч в ворота после перехвата или отбора мяча в быстрой атаке.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола или выхода мяча за пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:

До появления первых признаков утомления у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМАЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Большое количество ошибок при выполнении технических элементов

Резкое учащенное дыхание, одышка



УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120
уд/мин
Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца или запястья



2 ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ 5 * 4 + 2 ВРАТАРЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 5х4 + 2 вратаря, размер поля 35-40 х 35-40 м. За лицевыми линиями команд – вратари в воротах.
- Схема атакующих: 1-2-2-1, вратарь (1), два центральных защитника (3,4), два опорных полузащитника (6,8), атакующий полузащитник (10).
- Схема обороняющихся: 1-1-2-1, вратарь (1), опорный полузащитник (6), два атакующих полузащитника (8,10), центральный нападающий (9).
- Атакующая команда все время начинает атаки от вратаря с целью забить гол в ворота соперника. После пересечения лицевой линии соперника следует выход один на один с вратарём.
- Обороняющаяся команда прессингует владеющих мячом. При перехвате или отборе мяча проводит быструю атаку с целью забить гол в ворота после пересечения лицевой линии соперника.
- После каждой серии команды меняются местами.

ЗАДАЧИ:

Атака – пересечь с мячом лицевую линию соперника, реализовать выход 1 на 1 с вратарём.

Оборона – противодействовать атаке по центру, перехватить или отобрать мяч, провести быструю атаку с целью пересечь лицевую линию соперника и забить гол после выхода 1 на 1 с вратарём.



ВРЕМЯ ОДНОЙ ИГРЫ В СЕРИИ:
до забитого гола
или выхода мяча за
пределы поля,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ УПРАЖНЕНИЯ:
До появления первых
признаков утомления
у игроков.

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ УПРАЖНЕНИЯ:
в зависимости от уровня
подготовленности игроков
НО НЕ МЕНЕЕ

2

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:
до полного
восстановления,
НО НЕ БОЛЬШЕ



ПРИЗНАКИ УТОМАЕНИЯ:

Значительное
снижение скорости
и интенсивности
действий

Большое
количество ошибок
при выполнении
технических
элементов

Резкое учащенное
дыхание, одышка



**УПРАЖНЕНИЕ НЕОБХОДИМО
ОСТАНОВИТЬ**

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.

ЧСС (пульс):
НИЖЕ
120
уд/мин

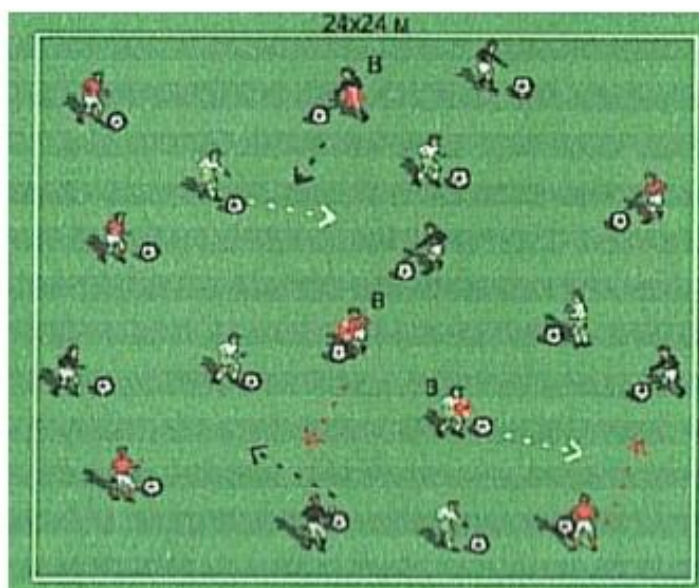
Измерить пульс
можно пальпаторно
(на ощупь)
в области сердца
или запястья

Приложение Г

Комплекс подвижных игр, используемый в тренировочном процессе юных футболистов

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Салки между парами убегающих и двумя парами водящих игроков с мячом в ногах»



Цель: содействовать развитию ловкости, координации и навыков владения мячом, используя элементы футбола.

Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 2 шт.; манишки: желтые (4 шт); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

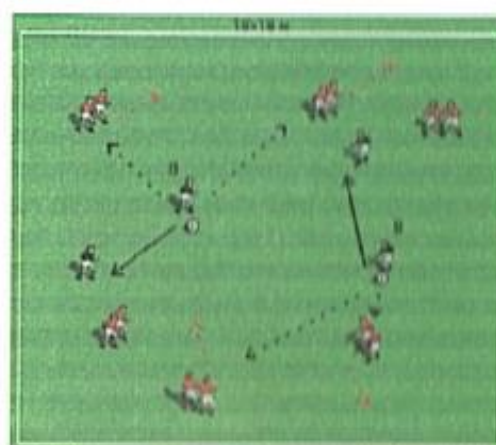
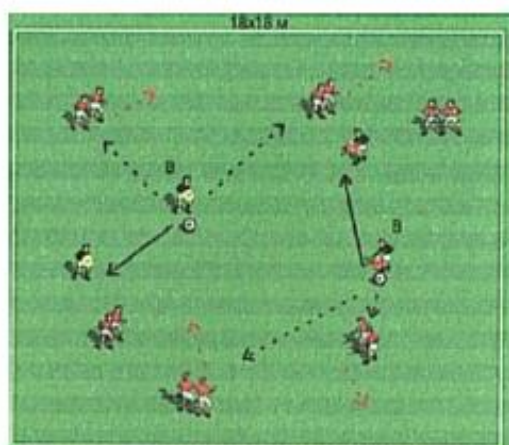
Организация: в игре принимает участие 16 игроков (2 пары – водящих; 6 пар – убегающих). Все футболисты делятся на пары. Убегающие игроки берутся за руки и находятся без мячей. Водящие игроки имеют один мяч на свою пару, и отличаются по цвету от убегающих за счет желтой манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 18*18 м. все участники распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: задача водящих игроков за счет ведения и передач мяча в своей паре, не теряя мяча из под-контроля и периметра, осалить игрока из убегающих пар за любую часть тела. Задача убегающих игроков, держась за руки, при частой смене направления движения и оценки ситуации не позволить себя осалить. В случае, если водящий игрок, находясь с мячом, осалил любого из убегающих пар игроков, футболисты меняются ролями. Запрещено салить игрока, не владея с мячом, а также пересаливать игроков в ближайшие три секунды.

Время выполнения: 6-8 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; лимитироваться количество касаний мяча; увеличить или уменьшить количество водящих или убегающих игроков.

«Салки в шестерках между убегающими с мячом в ногах на две группы и тройками водящих игроков, находящихся без мяча»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 1 шт.; машинки: черные (6 шт.), желтые (6 шт.), белые (6 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

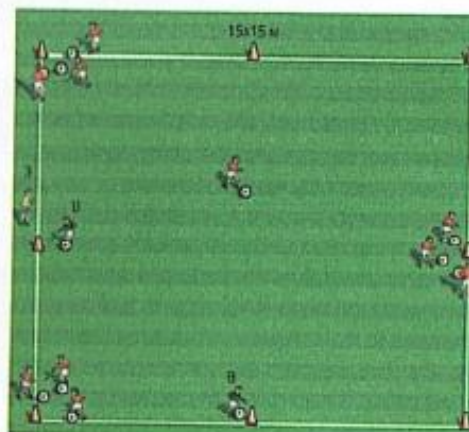
Организация: в игре принимает участие 18 игроков (2 тройки водящих и 2 группы по 6 убегающих), все футболисты делятся на группы по 6 человек. Одна убегающая группа игроков находится с одним мячом в ногах на шестерку внутри игрового пространства, другая группа убегающих игроков находится за периметром игрового пространства равномерно с каждой из сторон без мяча. Водящие игроки, делясь на тройки, берутся за руки и отличаются по цвету от убегающих за счет своего цвета машинки, находясь при этом без мяча. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 18*18 м.

Условия и правила игры: задача водящих игроков, держась за руки, осалить любого из убегающих игроков, находящегося с мячом в ногах за любую часть тела. Задача убегающих игроков, за счет ведения и своевременной передачи мяча партнеру своего цвета внутри игрового пространства или одному из игроков другой группы за периметр, при частой смене направления движения и оценки ситуации не позволить себя осалить. В случае, если одна из двух троек водящих игроков осалила убегающего игрока, группы футболистов данного цвета меняются местами.

Время выполнения: 8-10 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; увеличить количество групп; салить того, кто без мяча; увеличить количество мячей; лимитировать количество касаний.

**«Салки своего цвета с мячом в ногах в 2-х группах с ранениями
с двумя водящими»**



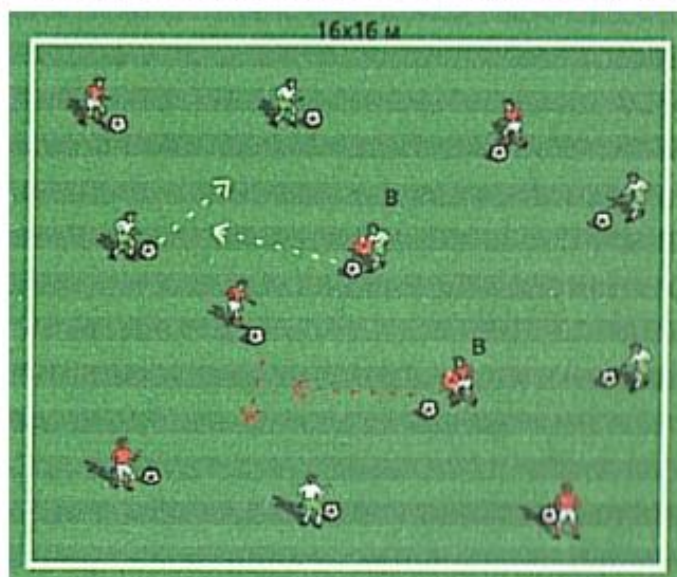
Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 12 шт. (мяч на каждого); манишки: красные (6 шт.), белые (6 шт.), зеленые (2 шт.), разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

Организация: в игре принимает участие 12 игроков (2 водящих и 10 убегающих). Все участники поделены на две группы по цвету (желтые и красные), и находятся с мячом в ногах. В каждой группе есть один водящий и пять убегающих игроков. Водящие игроки отличаются по цвету от убегающих за счет манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 16*16 м. Все участники распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила: задача водящих игроков, не теряя мяч из под контроля и периметра, осалить убегающих игроков своего цвета за любую часть тела. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения и оценки ситуации не позволить себя осалить. В случае, если водящий игрок осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из под контроля и за периметр обозначенной площади, футболисты меняются ролями. Новый водящий игрок должен держаться одной рукой за осаленное место (ранение), а другой рукой пытаться осалить убегающих. Запрещено салить игрока или убегать от водящего, не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды. Нельзя салить игрока другой команды.

Время выполнения: 6-8 минут.

«Салки заданного цвета с мячом в ногах в 3-х группах»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 18 шт.; манишки: красные, зеленые, белые (по 6 шт.), желтые (3 шт.), разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

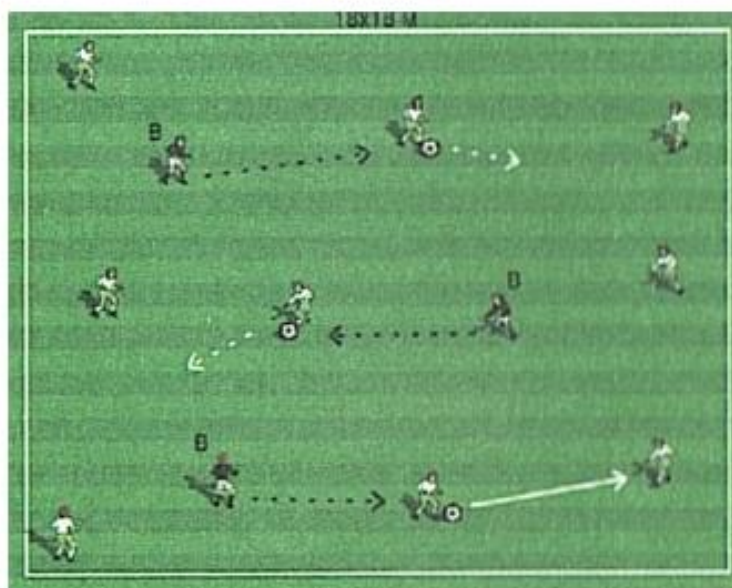
Организация: в игре принимает участие 18 игроков (3 группы по 6 человек). Все участники игры имеют один из трех цветов (красный, белый, зеленый). В каждой игре есть один водящий и пять убегающих игроков, мяч в ногах у каждого игрока. Водящие игроки отличаются по цвету от убегающих за счет желтой манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 24*24 м. Все участники распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: задача водящих игроков, не теряя мяча из под контроля и периметра, осалить одного из убегающих игроков заданного цвета за любую часть тела. Команда белых салит команду красных, красные – зеленых, а зеленые – белых. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения и оценки ситуации, контролируя при этом свой мяч ногами, не позволяя себя осалить. В случае, если водящий игрок осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из под контроля и за периметр обозначенной площади, футболисты меняются ролями. Запрещено салить игрока или убежать от водящего, не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды. Нельзя салить игроков другой команды, только игроков заданного цвета (команды).

Время выполнения: 6-8 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; увеличить количество водящих игроков.

«Салки убегающих игроков с мячом в ногах на группу с тройкой водящих»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 3 шт.; мяч футбольный красный – 1 шт.; манишки: черные, красные, белые, зеленые (по 3 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

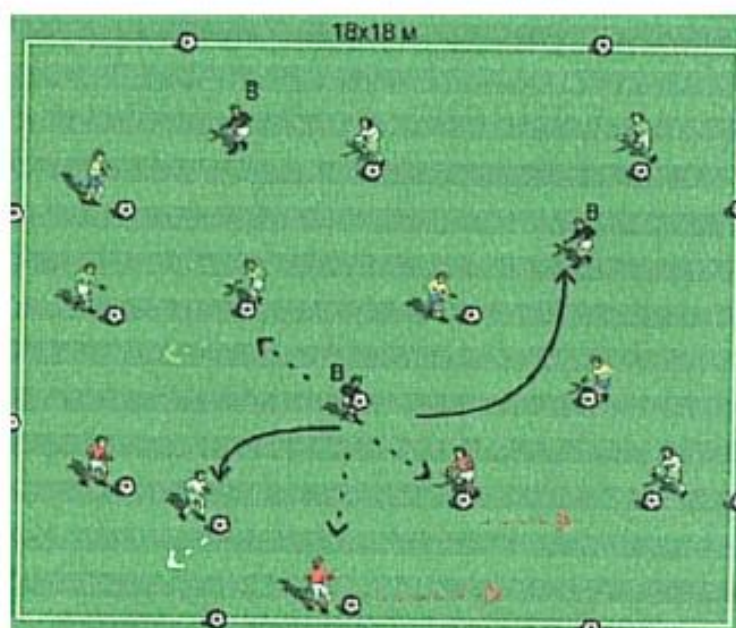
Организация: в игре принимает участие 12 игроков (3 водящих, 9 убегающих). Все участники поделены на группы по три человека, за которыми закреплен свой цвет. У убегающих игроков (белый, красный, зеленый) находится один мяч в ногах на группу своего цвета, а также один дополнительный красный мяч, который они могут передавать любому убегающему игроку. Тройка водящих игроков (черные) находятся без мячей, отличается по цвету своей группы, держась за руки друг с другом, образуют цепь. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 20*20 м.

Правила и условия игры: по сигналу водящие игроки, держась за руки, должны осалить одного из убегающих игроков в любую часть тела, находящегося без мяча. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения, за счет своевременной передачи белого мяча партнеру своего тела (красный мяч разрешается передавать свободному игроку любого цвета), и оценки ситуации не позволить себя осалить. В случае, если один из водящих игроков осалил убегающего игрока без мяча или делал перехват мяча, группа игроков меняется местами.

Время выполнения: 8-10 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; увеличивать количество водящих или убегающих игроков в группах; сделать лимит касаний с мячом; увеличить количество мячей; разрешается делать передачу только после «прошения» голосом.

«Салки в группах с мячом в ногах и одним дополнительным мячом в руках у водящих игроков»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 13 шт.; манишки: красные, белые, зеленые, черные, желтые (по 3 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

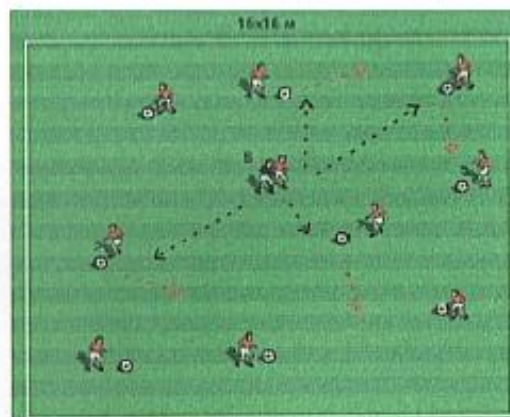
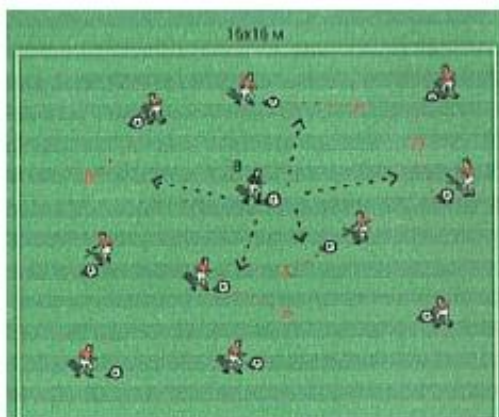
Организация: в игре принимает участие 15 игроков (3 водящих и 12 убегающих). Все участники разбиты на группы по три человека и отличаются друг от друга по цвету. У каждого убегающего игрока мяч в ногах. Водящие игроки отличаются по заданному цвету тройки и тем, что у них на группу находится один мяч в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 18*18 м. За периметром игровой зоны кладется 8 резервных мячей.

Условия и правила игры: по сигналу водящие игроки, передавая друг другу мяч руками, осалить (дотронуться до) убегающих игроков за любую часть тела мячом. Задачи убегающих групп игроков при частой смене направления движения и оценке ситуации не позволить себя осалить. В случае, если один из водящих игроков осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из под контроля или за периметр обозначенной площадки, группы футболистов по три человека данного цвета меняются ролями. Запрещено салить игрока или убежать от водящего. Не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды. Водящим игрокам запрещается двигаться с мячом в руках.

Время выполнения: 6-8 минут

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; салить броском мяча; водящим разрешается делать 2-3 шага с мячом

«Салки с неводом»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 12 шт.; манишки: черные (1 шт.), желтые (11 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

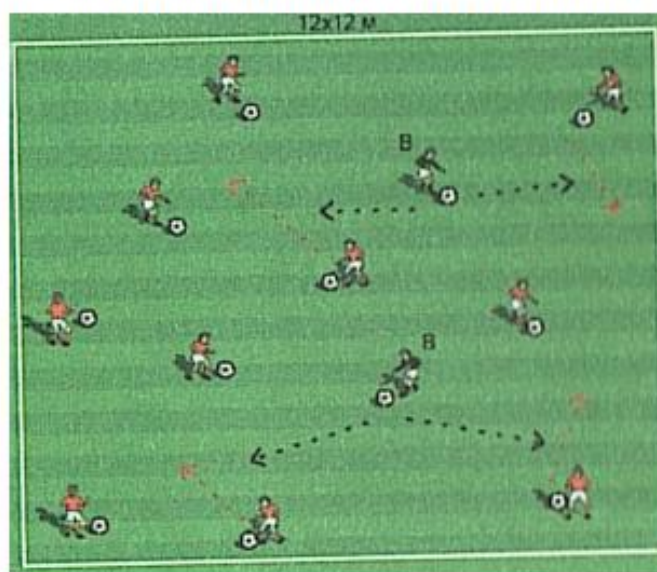
Организация: в игре принимает участие 12 игроков (1 водящий и 11 убегающих). Все участники игры находятся с мячом в ногах. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 16*16 м. Все участники равномерно распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: по сигналу водящий игрок, контролируя свой мяч, пытается дотронуться до одного из убегающих игроков. Как только удастся осалить первого игрока, водящий убирает свой мяч из игры, берется за руки с пойманным игроком, образуя тем самым цепь и пытается осалить других убегающих игроков. Задача убегающих игроков за счет ведения мяча с частой сменой направления движения и оценки ситуации, не позволить себя осалить. В случае, если у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр обозначенной площади, данный игрок так же становится невод. Водящему запрещено салить первого игрока, не владея мячом, а также последующих убегающих игроков, расцепившись из цепи.

Время выполнения: 3-4 минуты серия (2-3 серии).

Варианты реализации игры: увеличить или уменьшить количество убегающих игроков; увеличить количество водящих игроков; увеличить количество водящих игроков; салить заданную часть тела; водящий игрок начинает без мяча.

«Салки с мячом в ногах у выборочных убегающих игроков»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 3 шт.; манишки: черные (3 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

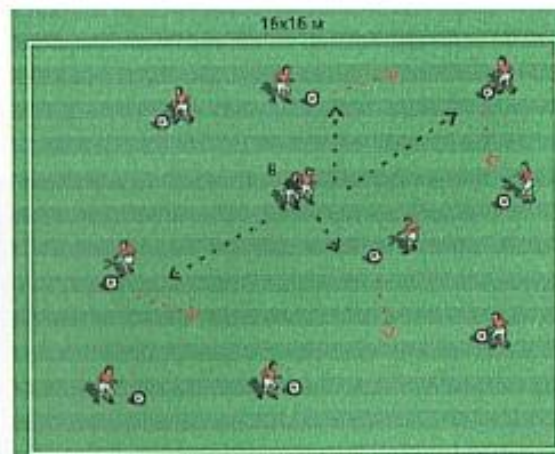
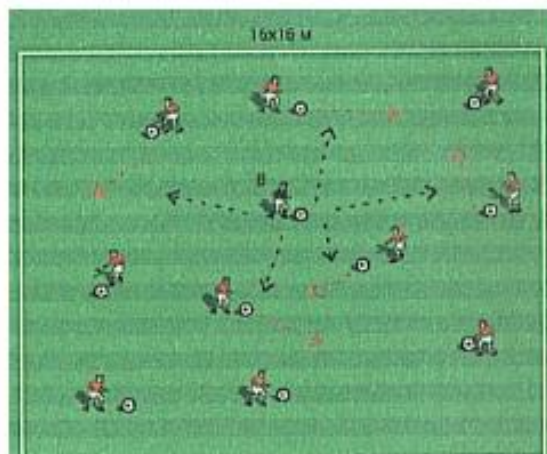
Организация: в игре принимает участие 12 игроков (3 водящих и 9 убегающих). Трое убегающих игроков (белые) находятся с мячом в ногах, остальные убегающие игроки (белые) без мяча. Трое водящих игроков (черные) находятся без мячей и отличаются по цвету манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 18*18 м. Все участники равномерно распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: по сигналу водящие игроки, должны осалить убегающих игроков, находящихся в данный момент без мяча за любую часть тела. Задача убегающих игроков, владеющих мячом при частой смене направления движения, оценки ситуации и своевременной передачи мяча партнеру, не позволить себя осалить. В случае, если один из водящих игроков осалил убегающего игрока, находящегося с мячом, или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр игровой площадки, а также убегающий игрок сделал безадресную передачу, данный игрок меняется ролями с одним из водящих игроков. Водящие игроки выходят по очереди. Запрещено салить игрока, владеющего мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды.

Время выполнения: 8-10 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; увеличить количество водящих или убегающих с мячом и без

«Салки с мячом в ногах»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 12 шт.; манишки: черные (2 шт.); разметочные фишки (маркеры) – 8 шт.

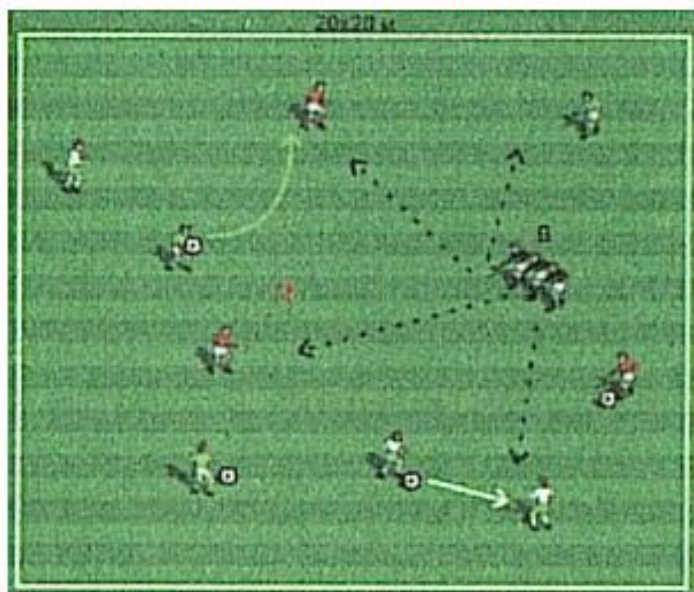
Организация: в игре принимает участие 12 игроков (2 водящих и 10 убегающих), мяч в ногах у каждого игрока. Водящие игроки отличаются по цвету от убегающих за счет черной манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 12*12 м. Все участники равномерно распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: по сигналу водящие игроки, контролируя свой мяч, должны осалить убегающих игроков за любую часть тела. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения и оценке ситуации не позволить себя осалить. В случае, если водящий игрок осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр обозначенной площади, футболисты меняются ролями. Запрещено салить игрока или убегать от водящего, не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды.

Время выполнения: 6-8 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; ведение мяча заданным способом.

«Салки с номерами с мячом в ногах»



Инвентарь и оборудование: мячи футбольные – 12 шт.; манишки: черные (2 шт.); конусы – 8 шт.

Организация: в игре принимает участие 12 игроков (2 водящих и 10 убегающих), мяч в ногах у каждого игрока. Водящие игроки отличаются по цвету от убегающих за счет черной манишки в руках. Подбирается игровое пространство – квадрат или круг размером 15*15 м. Все участники равномерно распределяются по периметру данного пространства в хаотичном порядке.

Условия и правила игры: по сигналу водящие игроки, контролируя свой мяч, должны осалить убегающих игроков за любую часть тела. Задача убегающих игроков при частой смене направления движения и оценки ситуации не позволить себя осалить. Как только тренер называет цифру (от 1 до 5), игроки по заданному номеру должны взяться за руки вокруг любого свободного конуса с мячом в ногах, кто не успел – становится водящим. Водящие игроки в это время, должны остановить мяч возле оставшегося свободного конуса. В случае, если водящий игрок осалил убегающего, или у убегающего игрока мяч выкатился из-под контроля за периметр обозначенной площади, футболисты меняются местами. Запрещено салить игрока или убежать от водящего, не владея мячом, а также пересаливать игрока в ближайшие три секунды.

Время выполнения: 6-8 минут.

Варианты реализации игры: салить заданную часть тела; изменить количество предложенных чисел от 1 до 10; задействовать водящих игроков после оглашения номера.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Воробьи и вороны»

Цель: способствовать развитию быстроты и ловкости.

Ход игры. Ученики строятся в две шеренги на расстоянии 1,5-2 м от средней линии площадки, спиной друг к другу. Одна команда получает условное название «воробьи», вторая – «вороны». Когда учитель произносит одно из слов – «вороны» или «воробьи», – участники названной команды должны бежать к своему «домику», расположенному на расстоянии 10-15 м. Игроки второй команды поворачиваются кругом и стараются осалить убегающих игроков. Учитель подсчитывает осаленных игроков. Команды возвращаются на свои места. Перебежки выполняют 6-8 раз в зависимости от размера площадки. Побеждает команда, осалившая больше игроков команды-соперницы.

Правила. Игрокам запрещено толкать друг друга. Начинать бег нужно только после того, когда произнесён слог «ны» (в слове «вороны») или слог «бы» (в слове «воробьи»). За линией «дома» осаливать игроков запрещено. Осаленным игрокам разрешено дальнейшее участие в игре.

«Два мороза»

Цель: содействовать развитию быстроты и скорости реакции.

Ход игры. На противоположных сторонах площадки отмечены линиями два «дома», расстояние между ними – 12-15 м. Игроки расположены в одном «доме». Тренер выбирает двух игроков, которые становятся посередине площадки между двумя «домами» лицом к игрокам. Один из них – Мороз-Красный нос, второй – Мороз-Синий нос.

По сигналу тренера «морозы» говорят: Мы два брата молодые,

Два мороза удалые

Я – Мороз-Красный нос,

Я – Мороз-Синий нос

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Игроки отвечают: Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После слова «мороз» все ученики перебегают в «дом» на противоположную сторону площадки, а «морозы» стараются их «заморозить» (осалить рукой). «Замороженные» игроки останавливаются и выходят из игры. После 2-3 повторов тренер сменяет ведущих. Побеждает тот, кто «заморозил» больше игроков.

Правила: бег начинать только после слова «мороз»; «замораживать» за линией «дома» запрещено.

«Воробьи»

Цель: содействовать развитию прыгучести и скорости реакции.

Ход игры. Начертить большой круг диаметром 5-8 м.

В середине круга – ведущий («большая птица») и рассыпанные «зёрна». Остальные игроки изображают «воробьёв» и располагаются за пределами круга. «Воробьи» запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него. Ведущий, бегая в круге, старается не дать возможности «воробьям» собрать «зёрна» и «клюёт» их (касается рукой игроков, находящихся в круге). «Воробей», которого «клюнула большая птица», продолжает играть, получая штрафной балл. Побеждает игрок, которого оштрафуют на наименьшую сумму баллов.

Правила: ведущий может касаться «воробьёв» только в пределах круга; менять ногу можно, только находясь вне круга.