



4846408

Боржиба Али

✓ v

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ,
ВЫПОЛНЯЮЩИХ ДИСПЕТЧЕРСКИЕ ФУНКЦИИ В ИГРЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

19 МАЙ 2011

Москва – 2011

Работа выполнена в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Научный руководитель доктор педагогических наук, профессор
Родионов Альберт Вячеславович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Губа Владимир Петрович
кандидат педагогических наук, доцент
Ежов Петр Филипович

Ведущая организация: Педагогический институт
физической культуры ГОУ ВПО «Московский
городской педагогический университет»

Защита состоится «7» июня 2011 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.003.02 при Федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д.4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Автореферат разослан « » _____ 2011 года

Ученый секретарь
Диссертационного совета



Сахарова М.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Футбол – не только популярный, но и особо сложный вид человеческой деятельности. Основные игровые навыки юного футболиста формируются в возрасте 15-16 лет, т.е. преимущественно в завершающей стадии пубертатного периода. Можно поэтому говорить, что такой возраст является своего рода «ключевым» по отношению к процессу становления игрового мастерства футболиста. Именно в этот период в основном завершается физическое и психическое развитие юного спортсмена. Своевременный учет закономерностей динамического процесса психического развития юных футболистов позволяет оптимизировать их тактическую подготовку в системе спортивной подготовки.

В возрасте 15-16 лет высокая степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному спортсмену усваивать не только сложные двигательные действия, но и овладевать навыками решения тактических задач.

Эффективность решения игровых задач командой в значительной степени определяется эффективностью тактических действий игроков середины поля, подготовке которых особое значение придается в юношеском футболе. Тактическая подготовленность игроков середины поля является основным фактором тактической подготовленности команды. Поэтому одной из главных задач тактической подготовки является оценка тактических возможностей и формирование необходимых тактических навыков игроков середины поля.

Объект исследования – средства и методы тактической подготовки игроков середины поля в возрасте 15-16 лет.

Предмет исследования – когнитивные способности, определяющие эффективность тактической деятельности юных игроков середины поля.

Гипотеза исследования – Предполагается, что эффективность процесса обучения технико-тактическим навыкам и развития специальных способностей юных футболистов, выполняющих диспетчерские функции в игре, определяется особенностями когнитивных качеств юных спортсменов и применением соответствующих им комплексов упражнений тактической и психологической направленности

Цель работы - разработать и апробировать методику тактической подготовки футболистов 15-16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре.

Задачи исследования:

- 1) определить уровень игровой подготовленности футболистов 15-16 лет,
- 2) диагностировать уровень развития специальных психических качеств и личностных свойств футболистов, выполняющих диспетчерские функции на поле,
- 3) выявить особенности адаптации футболистов к условиям игровой деятельности,
- 4) разработать методику тактической подготовки футболистов 15-16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре

Методологической основой и теоретической базой исследования явились основополагающие труды по методологии деятельности Б.Ф.Ломова (85?); психологии принятия решения В.С.Келлера (1977), В.Н.Пушкина (1965), А.В.Родионова (1991); по теории и методике спорта и спортивной тренировки Л.П. Матвеева (1991), В.Н. Платонова (1997); теории и методики юношеского спорта В.Г.Никитушкина и В.П.Губы (1998), М.Файна (1984); теории и методики спортивных игр С.П.Белиц-Геймана (1971), Ю.Д.Железняк (1997), М.С.Бриля (1980), Ю.М.Портнова (1996), О.П.Топышева (1989), М.М.Шестакова (1992), R.N.Singer (1980); теории и методики футбола Г.М.Гаджиева (1986), М.А.Годика (1985), В.И.Козловского (1991), В.С.Левина (2004), Н.М.Люкшинова (2003), М.С.Полишкиса (1007), С.Ю.Тюленькова (1998), F.Lambertin (2000).

Методы исследования:

- методика анализа игровой деятельности футболистов;
- метод экспертной оценки (для определения тактической подготовленности футболистов);
- методы оценки психических качеств юных футболистов;
- методы оценки адаптации юных футболистов к нагрузкам;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования:

Исследования проводились в период с 2008 по 2010 годы и включали следующие этапы:

1. Анализ специальной литературы, формирование научной проблемы, выбор и апробация методов исследования: январь 2008 г. – декабрь 2008 г.

2. Подбор испытуемых и проведение пробного констатирующего эксперимента на базе футбольных клубов «ЮСМА», «Хамбра», Гельма», «Хаджар» (количество испытуемых 80): январь 2008 г. – май 2008 г.

3. Проведение основного констатирующего эксперимента на базе футбольного клуба «ЮСМА» (футболисты-профессионалы –20 человек): март 2009 г. – июнь 2009 г.

4. Проведение основного констатирующего эксперимента на базе футбольного клуба «Хамбра» (юношеские команды возрастной группы 15-16 лет – 60 человек): апрель 2009 г. – сентябрь 2009 г.

5. Проведение формирующего эксперимента на контингенте юных футболистов 15-16 лет (40 человек): февраль 2010 г. – сентябрь 2010 г.

Новизна исследования состоит:

- в разработке комплексного подхода к анализу содержания процесса тактической подготовки юных футболистов 15-16 лет, выполняющих функции диспетчеров;

- в выявлении факторов, определяющих эффективность игровой деятельности юных футболистов 15-16 лет, включая уровень технико-тактической подготовленности, психомоторных и когнитивных способностей;

- в определении информативных «внутренних» показателей адаптации юных футболистов к тренировочным и соревновательным нагрузкам; в определении роли специализированных упражнений как основы построения системы тактической подготовки юных футболистов 15-16 лет, выполняющих функции диспетчеров.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что разработаны принципиальные методические подходы к построению спортивной подготовки юных футболистов 15-16 лет, выполняющих функции диспетчеров, на основе объективных данных о наличии технико-тактических навыков, об уровне развития специализированных качеств и об особенностях адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Практическую значимость работы определяют:

- разработанный автором комплексный метод оценки тактической подготовленности футболистов 15-16 лет;

- методика определения возможностей адаптации юных футболистов к нагрузкам тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексы психомоторных и когнитивных качеств, которыми определяется эффективность деятельности футболистов, 15-16 лет, выполняющих функции диспетчеров;

- группа упражнений, которые являются основными структурными компонентами системы тактической подготовки юных футболистов.

На защиту выносятся следующие основные положения:

1) предпосылками к эффективной игровой деятельности юных футболистов 15-16 лет, выполняющих на поле функции диспетчера, являются: осознаваемая ими установка на совершенствование собственной технико-тактической подготовленности; наличие навыка выполнения действий с мячом во время игры с различной скоростью и амплитудой; эмоциональная устойчивость в трудных ситуациях игры; способность предвидеть развитие игровой ситуации; высокий уровень развития психомоторных и когнитивных качеств; хорошее чувство дистанции; оптимальный процесс адаптации к нагрузкам;

2) тактическая подготовка юных футболистов, выполняющих на поле диспетчерские функции, является системой многофакторных воздействий на спортсмена с помощью упражнений общего и, главным образом, специального характера, с помощью которых сопряженно развиваются психомоторные и когнитивные качества, формируются технико-тактические навыки и оптимизируется процесс адаптации к условиям игровой деятельности;

3) оптимальное построение тренировочного процесса предусматривает выделение комплексов упражнений – общегрупповых, выполняемых с другими полевыми игроками, и парных специализированных, выполняемых с партнерами по амплуа, и индивидуальных специализированных. Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, глав, выводов и рекомендаций, списка литературы, содержащего наименований, из которых – на русском, – на иностранных языках, изложена на страницах машинописного текста, включает таблиц, рисунков, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Игровые показатели тактических способностей

В качестве «деятельностных» проявлений игровых способностей футболистов середины поля (преимущественно амплуа полузащитников) выбраны показатели эффективности технико-тактических действий. По отношению к профессиональным алжирским футболистам данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели ТТД профессиональных алжирских футболистов

Технико-тактические действия	Количество ТТД	Процент технического брака	Соотношение ТТД, в %
Короткие и средние передачи вперед	17,2	2,5	25,9
Короткие и средние передачи назад и поперек	18,6	1,7	28,1
Длинные передачи	4,1	5,8	6,2
«Проникающие» передачи	2,2	9,5	3,3
Ведение	6,4	5,4	9,7
Обводка	7,7	4,3	11,6
Отбор	4,6	5,3	6,9
Перехват	4,2	5,8	6,8
Удары по воротам	3,6	3,2	1,8
Всего ТТД:	66,2	4,83	—

Игровые показатели были разделены на 3 составляющих:

– общее количество ТТД по отдельным приемам;

– процент технического брака – отношение неточно выполненных приемов к их суммарному количеству;

– соотношение приемов (структура ТТД) – процентный вклад отдельных приемов к сумме ТТД за игру.

Аналогичный подход предпринят при анализе ТТД И.В.Афонским (2004).

Данные ТТД представлены в виде дроби: в числителе показатели полевых игроков (в среднем), а в знаменателе – игроков середины поля.

Данные таблицы 2 иллюстрируют специфику ТТД, выполняемых юными алжирскими футболистами 15-16 лет.

Общие закономерности заключаются в том, что юные алжирские футболисты 15-16 лет используют короткие и средние передачи вперед меньше, чем взрослые спортсмены, а задние и поперечные передачи они используют чаще. Это - признак тактической культуры, которая больше характерна для взрослых, чем юных футболистов. Взрослый футболист, еще не получив мяч от партнера, уже думает о том, кому он может отдать пас или предпринять иное действие. Кроме того, его партнеры дают ему много вариантов для решения тактической задачи, двигаясь в оптимальном для него направлении; его физическая подготовленность позволяет ему направить мяч далеко от своих ворот, если он не найдет решения, что лучше, чем возвращать мяч назад. У юных футболистов наоборот: они больше передают мяч назад, что говорит об отсутствии оптимального решения,

Количество обводок у юных футболистов выше, чем у взрослых, что можно объяснить юношеским стремлением к доказательству собственного превосходства над соперником, а также стремлением к выполнению технически сложных приемов. Та же тенденция характерна для отборов и перехватов. Здесь проявляется высокая моторная плотность действий на поле юных футболистов.

Юные футболисты выполняют меньше ударов по воротам: из-за недостаточной физической подготовленности они не уверены в эффективности этого игрового действия, особенно при выполнении дальних ударов, поэтому решаются на выполнение удара, только оказавшись в непосредственной близости от ворот соперника.

Сравним теперь ТТД полевых игроков и игроков, выполняющих в команде диспетчерские функции.

Показатели ТТД юных алжирских футболистов 15-16 лет

Технико-тактические действия	Количество ТТД	Процент технического брака, в %	Соотношение ТТД, в %
Короткие и средние передачи вперед	11,5 / 13,4	3,8 / 2,7	16,1 / 16,0
Короткие и средние передачи назад и поперек	20,6 / 22,3	2,9 / 1,8	28,8 / 26,7
Длинные передачи	1,9 / 2,8	9,9 / 8,1	3,9 / 3,3
«Проникающие» передачи	0,7 / 1,4	14,7 / 11,3	0,9 / 1,6
Ведение	8,9 / 11,7	11,3 / 9,6	12,4 / 14,0
Обводка	10,9 / 12,7	6,6 / 7,6	15,2 / 15,2
Отбор	6,8 / 7,3	5,9 / 6,3	9,5 / 8,7
Перехват	6,2 / 5,7	8,9 / 9,7	8,6 / 6,8
Удары по воротам	3,9 / 6,1	9,6 / 8,4	5,4 / 7,3
Всего ТТД:	71,4 / 83,4	8,17 / 7,27	—

Примечание: данные приведены в виде дроби, в которой в знаменателе – показатели игроков середины поля, выполняющих преимущественно диспетчерские функции, в числителе приведены игровые показатели всех остальных игроков.

«Диспетчеры» юношеских команд выполняют больше коротких и средних передач мяча назад и поперек поля вследствие необходимости «держаться» мяч для

выбора момента завершения атакующей комбинации. При этом брак в выполнении таких действий у них гораздо ниже, чем у других полевых игроков. Однако наибольшие различия между полевыми игроками и игроками, выполняющими диспетчерские функции, оказались по показателям коротких и средних передач вперед и длинных передач. Различия не только в количестве таких действий, но и в процентах точности исполнения (правда, по параметру «Длинные передачи» различия в точности не так существенны). Точность коротких и средних передач – это проявление тактических способностей футболистов, выполняющих диспетчерские функции.

Еще более ярким проявлением когнитивных способностей «диспетчеров» оказался показатель «проникающих» передач. Здесь их преимущество перед другими полевыми игроками исчисляется по параметру «количество» в 200%, точность выше на 3,4%.

По остальным показателям преимущество «диспетчеров» не так выражено, а по количеству перехватов они даже уступают (здесь, очевидно, ведущая роль принадлежит защитникам).

Экспертные оценки тактической подготовленности футболистов-диспетчеров

Применялись экспертные оценки различных сторон тактической подготовленности юных футболистов 15-16 лет. Они сравнивались с профессиональными футболистами, чьи показатели служили моделью для сравнительного анализа. В тех случаях, где юные футболисты приближаются по экспертным оценкам к уровню модели, это говорит о том, что резерв тактической подготовленности уже начинает реализовываться.

По параметру «Умение реализовать игровое задание тренера» средняя экспертная оценка равна 4,04, причем свыше 35% испытуемых получили оценки выше 4,0. По параметру «Установка на совершенствование собственной технико-тактической подготовленности» средняя экспертная оценка равна 4,07, причем почти 30% испытуемых получили оценки выше 4,0.

В общем ряду экспертных оценок выделяются, как наиболее неудовлетворительные (относительно модельного уровня) следующие оценки:

1) способность предвидеть развитие игровой ситуации средняя оценка для всей выборки – 3,88; 2) умение выполнять действия с мячом во время игры с различной скоростью и амплитудой – средняя оценка для всей выборки 3,73; 3) умение выполнять сложные игровые действия по решению общекомандных задач – 3,22; 4) умение нейтрализовать действия диспетчера команды-соперника – 3,07; 5) эмоциональная устойчивость в сложных ситуациях

противоборства с конкретным соперником – 3,48.

Такой характер распределения оценок относительно невысокого уровня свидетельствует о том, что предметом специально организованных тренирующих воздействий в рамках тактической подготовки юных футболистов середины поля наиболее вероятно должны стать следующие средства и методы:

- а) развития скоростно-силовых качеств;
- б) совершенствования технико-тактических навыков в направлении повышения эффекта сложных индивидуальных и командных игровых действий и умения действовать против игроков-диспетчеров команды-соперника;
- в) развития способности к нестандартным решениям тактических задач;
- г) формирования эмоционально-психической устойчивости юных футболистов.

Особенности психических качеств футболистов различного возраста и квалификации

Результаты диагностики сенсомоторных качеств футболистов представлены в таблице 3. Сравнение показателей, полученных на игроках середины поля, выполняющих диспетчерские функции, и остальных полевых игроков, показывает следующие различия.

Юные футболисты, выполняющие диспетчерские функции, характеризуются высоким уровнем развития быстроты и точности реакции выбора, а также реакции выбора при «переделке», по точности антиципирующей реакции и особенно – антиципирующей реакции в условиях ускорения движущегося объекта. Во время игры они должны точно реагировать на внезапные изменения ситуации, причем на завершающей стадии атаки команды-соперника имеют место ускорения в движении мяча и всех участников игрового эпизода.

Особенности сенсомоторных качеств юных футболистов (в мс)

№ п/п	Диагностируемые показатели	Данные диагностики			Достоверн · различий, Р
		Полевые игроки	Игроки середины поля	Для всей выборки	
1	Простая психическая реакция (ППР)	188,6±5,16	185,2±5,12	186,9±5,14	> 0,05
1	Простая реакция на приближение сигнала (ПРПр)	186,5±5,90	179,1±5,14	182,3±5,52	> 0,05
2	Реакция выбора (РВ-1)	272,9±7,74	258,8±6,62	265,8±7,18	< 0,05
3	Реакция выбора (РВ-2)	301,2±9,07	285,4±7,74	293,3±8,40	< 0,05
4	Антиципирующая реакция (скорость постоянная, АР-1)	39,6±2,13	30,1±2,08	34,8±2,10	< 0,05
5	Антиципирующая реакция (ускорение, АР-2)	42,8±3,08	34,5±2,12	41,3±3,20	< 0,01

результаты диагностики перцептивных качеств футболистов представлены в таблице 4. Как видно из статистических данных, полученных для всей выборки, наиболее сложным оказалось второе задание, т.е. ограничение времени для восприятия и оценки ситуации является решающим лимитирующим фактором выполнения теста. Именно в этом задании ошибка воспроизведения была максимальной.

Взаимное перемещение воспринимаемых объектов оказалось не столь выраженным лимитирующим фактором, о чем свидетельствуют статистические данные третьего задания. Можно предположить, что в третьем задании («ЧД-3») отчасти моделируется ситуация взаимодействия игроков, когда один из них преследует соперника с мячом.

Особенности перцептивных качеств юных футболистов

№ п/п	Диагностируемые показатели	Данные диагностики			Достоверн. различий, P
		Полевые игроки	Игроки середины поля	Для всей выборки	
1	1-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-1, мс)	56,7±2,39	61,3±3,02	59,0±3,90	> 0,05
2	2-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-2, мс)	71,4±3,12	79,4±3,92	75,4±3,52	> 0,05
3	3-й вариант «чувства дистанции» (ЧД-3, мс)	68,4±2,75	85,7±3,46	77,0±3,10	< 0,05
4	Скорость восприятия и переработки информации (S, бит/с.)	1,82±0,17	2,14±0,18	1,98±1,75	< 0,05

Специалисты относят «чувство дистанции» к числу психических функции перцептивного содержания, которые совершенствуются в тренировке и позволяют футболисту успешно действовать на поле. Оно позволяет осуществлять контроль за различными параметрами движения, оценивать течение времени, ориентироваться в пространств. Поэтому высокие показателя «чувства дистанции» являются свидетельством наличия определенных специальных способностей футболиста.

Не вызывает никаких сомнений тот факт, что принятие ситуативных решений диспетчером на поле в значительной степени базируется на высоком уровне развития такого специализированного восприятия, как «чувство дистанции». Больше того, «чувство дистанции» является своего рода компонентом интуитивной деятельности диспетчера, когда решение о том или ином действии принимается без вербальных оценок, на уровне бессознательного. Об этом свидетельствуют высокие показатели скорости восприятия и переработки информации, которой характеризуются юные футболисты, выполняющие на поле функции диспетчера.

Показатели адаптации юных футболистов к нагрузкам

Содержание таблицы 5 отражает особенности динамики «внутренних» показателей адаптации юных футболистов к тренировочным нагрузкам. «Внутренними» их называют потому, что они выражаются не в показателях деятельности, а в показателях реакций юных спортсменов на эти нагрузки. Избраны ситуации, когда нагрузки достигали достаточных объемов и интенсивности, что «включало» механизмы адаптации.

Данные, полученные до начала тренировочных занятий, свидетельствуют о формирующихся сенсомоторных установках на предстоящую оперативную деятельность. Данные, полученные после тренировочных занятий, свидетельствуют о нервно-психических затратах, связанных с сенсомоторным обеспечением оперативной деятельности.

Наиболее благоприятная картина наблюдается в процессе тренировок игрового характера также во время контрольных и календарных игр. Даже в завершающей части соревновательного периода, когда может наблюдаться некоторое психическое утомление, сам процесс игры увлекает юных футболистов, о чем свидетельствует улучшение показателей скорости реакций после воздействия соревновательных нагрузок. Это относится и к возможному утомлению аппарата центральной нервной системы, обеспечивающего скорость восприятия и переработки информации.

Очевидно, в 15-16 лет нагрузки соревновательных игр практически не приводят к переутомлению «центрального звена» психики спортсмена. Эти закономерности в целом подтверждаются показателями динамики КСП на различных периодах спортивного сезона. В начале предсоревновательной подготовки уровень психофизиологической работоспособности относительно не так высок, как в последующем. После нагрузки уровень еще больше снижается, т.е. психофизиологическая сфера футболиста еще не готова к тем специальным нагрузкам, которые начинают предъявляться в это время.

Такая картина характерна для тренировок по физической и по технической подготовке.

Период соревнований, когда тренировочные занятия в основном проходят в игровой форме, характеризуется значительным улучшением показателей КСП, как до, так и после нагрузки.

«Внутренние» показатели адаптации футболистов 15-16 лет к тренировочным нагрузкам

№	Ситуации подготовки	Показатели адаптации			
		ПР (мс)	ПРПр (мс)	КСП (Мв)	Кпва
1	Занятие по физической подготовке	181,4 - 172,9 / 176,5 - 168,3	179,7 - 178,2 / 175,1 - 162,0	20,6 - 18,5 / 21,2 - 22,7	1,04 - 0,92 / 1,09 - 1,17
2	Занятие по технической подготовке	179,1 - 171,3 / 176,0 - 167,0	176,9 - 172,5 / 175,2 - 167,1	24,0 - 23,1 / 23,5 - 23,0	1,15 - 1,27 / 1,09 - 1,17
3	Тренировка игрового характера	-	-	23,9 - 25,7 / 25,7 - 24,9	1,25 - 1,53 / 1,12 - 1,24
4	Контрольная игра	176,0 - 179,4	172,6 - 162,8	25,3 - 27,7 / 26,3 - 24,8	-
5	Календарная игра	-	-	26,8 - 24,3 / 28,1 - 25,3	-
6	Игра против главного соперника	-	-	18,0 - 19,4 / 23,5 - 23,0	-

Примечание: первый показатель - значения, до нагрузки, второй - после.

Во время контрольных игр «предрабочие» сдвиги существенны, но после нагрузки показатели КСП очень высоки, что свидетельствует о благоприятном воздействии игры на психическое состояние юных футболистов.

Показатели скорости простой реакции не дают существенных различий между игроками, выполняющими на поле функции диспетчера, и остальными полевыми игроками, хотя налицо тенденция к более высокой скорости реагирования у «диспетчеров». Более существенны различия в данных КСП. Во всех ситуациях

тренировочного процесса и соревнований «диспетчеры» имеют более высокие, чем другие игроки, показатели психофизиологической энергии. Сказывается формирующаяся установка на активную игровую деятельность, связанную с решением сложных оперативных задач и выполнением действий, за которые «диспетчер» несет особую ответственность.

**Содержание педагогического эксперимента по совершенствованию
тактической подготовки юных футболистов, выполняющих
диспетчерские функции**

Данные, приведенные выше, дают основание предполагать, что практически все изученные нами качества являются проявлением специальных способностей. Можно предположить, что процесс развития этих способностей отличается определенной динамикой, которая зависит от динамики так называемого «спортивного» онтогенеза, который определяется не только генетическими факторами, но и факторами воздействия условий практической деятельности.

Мы рассматривали тактическую подготовку в таком единстве воздействий на двигательную и психическую сферу спортсмена, как сопряженную взаимосвязь психических и физических состояний, моторных и когнитивных навыков и психических качеств.

Тактическая деятельность спортсменов включает в себя механизмы восприятия (окружающей обстановки, поведения соперников и партнеров), анализа полученной информации в сопоставлении с прежним спортивным опытом, принятия решения и реализации его сначала в интеллектуальных, а затем и в моторных действиях. Главную роль при этом играют когнитивные качества.

Круг психических качеств, названных нами «когнитивными», определился в результате анкетирования тренеров и анализа данных комплексной психодиагностики.

Взаимосвязанное развитие психомоторных и когнитивных качеств является обязательным звеном (подсистемой) в системе управления процессом тактико-психологической подготовки юных футболистов-диспетчеров. Эти качества развиваются в процессе принятия и реализации оперативных решений, когда спортсмен ставится в условия, при которых проявление комплекса качеств оказывается обязательным условием эффективной игровой деятельности. Важное место отводится сопряженности всех видов подготовки, позволяющей в определенной

мере устранить противоречия между специальной физической, технической и тактической подготовленностью юных спортсменов.

Таблица 6

Упражнения по тактической подготовке юных футболистов

Период под-ки	Направ-лен.за-нятия	Вид упражнения	Направлен-ность подготовки	Объем	Интенсивн	Кол-во повт.
1	Т.-т.	Групповое	Технико-тактич.	25 мин.	Высокая	3-4
		Парное	Скоростно-силовая	15 мин.	Средняя	5-6
		Индивид.	Техническая	15 мин.	Низкая	-
2	Компл.	Групповое	Сопряженная	30 мин.	Высокая	2-3
		Парное	Сопряженная	20 мин.	Средняя	5-6
		Индивид.	Технико-тактич.	10 мин.	Средняя	-
	Компл.	Групповое	Технико-тактич.	40 мин.	Средняя	4-5
2	Игровая	Групповое	Игровая	25 мин.	Высокая	3-4
		Парное	Сопряженная	20 мин.	Средняя	5-6
	Игровая	Групповое	Технико-тактич.	30 мин.	Высокая	3-4

Выбранная нами тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, относительно большой (для юношеского возраста) по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий игровой направленности. Мы учитывали и то, что «диспетчерами» обычно становятся игроки середины поля, которые в процессе игры выполняют большую работу.

Тренировочный процесс реализовывался в двух формах: в виде игровых упражнений, выполняемых всеми полевыми игроками; в виде специальных упражнений, предназначенных для диспетчеров команды.

В таблице 6 показано принципиальное распределение средств подготовки

юных футболистов. Упражнения применялись в периоды подготовки: 1 – подготовительный, 2 – соревновательный. Занятия по преимущественной направленности распределялись по следующим группам: технико-тактическая тренировка (в табл.6 – «Т.-т.»), комплексная тренировка (в табл.6 – «Компл.»), игровая тренировка (в табл.6 – «Игровая»). Игровые тренировки составляли до 60% общего времени подготовки.

По направленности тренировочные занятия распределялись следующим образом:

1) занятия технической направленности (основная часть такого занятия – упражнения на технику); 2) занятия технико-тактической направленности (технические упражнения позволяли решать тактические задачи); 3) занятия тактической направленности, направленные на развитие когнитивных и психомоторных качеств и формирование навыков решения оперативных задач; 4) занятия скоростно-силовой направленности, в которых основное место занимают скоростно-силовые упражнения; 5) занятия сопряженной направленности, построенные по принципу сопряженных воздействий; 6) занятия игровой направленности, в которых решаются задачи сопряженных воздействий на подготовленность юных футболистов, с акцентом на интегральную, игровую подготовленность.

Примеры тактических упражнений (в скобках буквой «Д» обозначены специальные упражнения для «диспетчеров»).

Индивидуальные упражнения:

- упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу («Д»);
- игрок с мячом находится спиной к направлению атаки; по сигналу тренера он должен сделать быстрый поворот на 180 градусов и длинной передачей послать мяч в направлении одной из мишеней, указанных тренером («Д»);
- упражнение 3х1: игрок («диспетчер») борется против трех нападающих: в случае, если он перехватил мяч, соперники становятся партнерами, и он должен как можно быстрее дать пас тому, кто находится в более выгодном положении для контратаки («Д»);
- то же, но по формуле 4х2: защищаются два игрока против четверых нападающих; при перехвате мяча надо дать пас партнеру («Д»);
- игра 1 х 1 на ограниченной площадке со взятием ворот;
- Парные упражнения;
- упражнения в передачах мяча в парах на месте;

- упражнения в передачах мяча в парах в движении;
- передачи в парах с выходом на свободное место («Д»);
- передачи мяча «на ход» партнеру («Д»);
- «челноки» с ведением и передачей мяча партнеру («Д»);
- ведение мяча с применением обманных движений, остановки и повороты на площади 15×15.
- Групповые упражнения:
 - эстафеты с мячом и без мяча;
 - упражнения в передачах мяча в тройках на месте;
 - упражнения в передачах мяча в тройках в движении;
 - ведение в тройках с ударом по воротам;
 - прострельные и навесные передачи в штрафную площадь соперника («Д»);
 - игра на удержание мяча 6×6 на площади 1/2 футбольного поля (без ограничений касаний мяча);
 - упражнения 2х1, 3х2, 3х2, 4х2, 4х3, дающие преимущество владеющим мячом;
 - «квадрат» 3×1 в одно касание;
 - «квадрат» 4×4 с одним нейтральным в два касания на площадке 15×15 м и 15×20 м («Д»);
 - «квадрат» 3×3 с персональной опекой на площадке 30×20 м;
 - «квадрат» 7×7 с персональной опекой на площади 50×40 м;
 - игры 2 х 2, 3 х 3 с одним нейтральным со взятием ворот на малой площадке; --
 - нейтральный играет за команду, владеющую мячом («Д»);
 - игра на одной половине поперек поля на большие ворота 7×7, гол засчитывается в том случае, если все игроки команды, владеющие мячом, перешли на половину поля соперника;
 - игра на половине поля, разделенном на три зоны: на первой трети поля играют 7 х 5 (два игрока команды, состоящей из пяти игроков, остаются на дальней трети поля; если эта команда перехватила мяч, необходимо отдать пас партнерам, находящимся в дальней трети; при этом нельзя переходить в среднюю зону, т.е. успех приносит длинная передача («Д»);

- комбинация «игра в стенку» («Д»).

- Эти упражнения могут использоваться в самых различных сочетаниях и с варьированием таких факторов, как объем и интенсивность нагрузки, размер игровой площадки и т.д. Идея упражнений заимствована из публикаций Ю.М.Арестова и М.А.Годика, В.П.Афонского, А.М.Барамидзе, А.М.Зеленцова, В.П.Кураша, О.Лапшина, Г.А.Лисенчука, Н.М.Люкшинова, И.М.Максименко, Г.В.Монахова, Н.А.Невмянова.

Для оценки эффективности предлагаемых средств тактической подготовки футболистов 15-16 лет, играющих на поле диспетчерами, был выполнен сравнительный анализ показателей спортсменов двух групп: экспериментальной и контрольной. Таблица 7 иллюстрирует изменения показателей соревновательной деятельности после педагогического эксперимента. В таблице приведены не абсолютные показатели, а показатели разности по отношению к «фону», т.е. к данным, зафиксированным до педагогического эксперимента. Знаком «+» отмечены улучшения результатов по сравнению с «фоном», знаком «-» - ухудшения.

У спортсменов экспериментальной группы более существенно повысилась эффективность выполняемых технико-тактических действий. Это выразилось в следующих показателях.

По количеству ТГД у игроков, выполняющих роль диспетчеров, увеличились короткие и средние передачи вперед, короткие и средние передачи назад и поперек, «проникающие» передачи, случаи ведения, обводки, перехватов и ударов по воротам. Наиболее выраженное снижение процента брака наблюдается в показателях длинных и «проникающих» передач, обводки и перехватов. Такие показатели свидетельствуют о возросшем уровне тактической подготовленности «диспетчеров».

Сопоставление показателей оценки эффективности педагогического эксперимента в двух группах испытуемых по параметрам соревновательной деятельности и адаптации к нагрузкам показывает достаточную эффективность предложенной нами схемы тактической подготовки футболистов 15-16 лет, выполняющих в игре функции диспетчера.

Показатели количества игровых действий юных футболистов контрольной и экспериментальной групп

ТТД	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Полевые игроки	«Диспетчеры»	Полевые игроки	«Диспетчеры»
Короткие и средние передачи вперед	+1,1/ -0,6	+2,2/ -0,5	+0,7 / -0,4	+2,9 / -0,7
Короткие и средние передачи назад и поперек	+3,7/ -0,8	+3,9 / -0,3	+1,6 / -0,9	+3,0 / -1,0
Длинные передачи	+0,9 / -0,6	+1,0 / -1,1	+1,4 / -0,8	+1,2 / -1,6
«Проникающие» передачи	-0,3 / +0,3	+4,3 / -1,0	-0,1 / 0,0	+1,8 / -1,5
Ведение	+0,3 / -1,2	+3,3 / -0,7	+2,2 / -1,4	+3,6 / -1,2
Обводка	+0,8 / -1,1	-0,6 / -0,4	+2,9 / -2,1	+3,5 / -2,3
Отбор	+0,5 / -0,2	+0,7 / -0,9	-0,2 / -0,4	+0,9 / -1,1
Перехват	-0,4 / -0,3	+0,4 / -0,2	+0,4 / -0,4	+1,3 / -1,5
Удары по воротам	-0,4 / -0,6	+0,2 / -0,3	+0,6 / -0,5	+1,2 / -0,8

Примечание: данные приведены в виде дроби, в которой в числителе приведены количество технико- тактические действия, а в знаменателе – показатели процента технического брака.

Выводы

1. Интегральная подготовка футболистов 15-16 лет, выполняющих в игре функции диспетчера, представляет собой логически организованный комплекс средств и методов развития когнитивных и психомоторных качеств спортсменов и формирования у них специальных навыков игрового противоборства и организации рациональных действий партнеров по команде.

2. Основные игровые навыки юного футболиста формируются в возрасте 15-16 лет, т.е. преимущественно в завершающей стадии пубертатного периода. Это даст основание считать такой возраст «ключевым» по отношению к процессу становления игрового мастерства футболиста. Своевременный учет закономерностей

динамического процесса психического развития юных футболистов в этот возрастной период позволяет оптимизировать их тактическую подготовку в системе спортивной подготовки.

3. Сравнение ТТД полевых игроков и игроков, выполняющих в команде диспетчерские функции, показывает, что «диспетчеры» выполняют больше коротких и средних передач мяча назад и поперек поля вследствие необходимости «держат» мяч для выбора момента завершения атакующей комбинации. При этом брак в выполнении таких действий у них гораздо ниже, чем у других полевых игроков: 2,7% против 3,8%. Однако наибольшие различия между полевыми игроками и игроками, выполняющими диспетчерские функции, оказались по показателям коротких и средних передач вперед 22,3 против 20,6, а также и длинных передач 2,8 против 1,9. Во втором случае недостатки физической подготовленности уравнивают возможности игроков по качеству исполнения действия, но точность коротких и средних передач – это проявление тактических способностей футболистов, выполняющих диспетчерские функции.

Еще более ярким проявлением когнитивных способностей «диспетчеров» оказался показатель «проникающих» передач. Здесь их преимущество перед другими полевыми игроками исчисляется по параметру «Количество» в 200%, точность выше на 3,4%.

4. В тактической деятельности эффективность реализации принятых решений определяется моторными и сенсомоторными факторами, т.е. быстротой двигательных реакций в ответ на изменение игровой обстановки и скорости выполнения игровых действий. В возрасте 15-16 лет высокая степень сформированности нервно-мышечного аппарата позволяет юному спортсмену осваивать не только сложные двигательные действия, но и овладевать навыками решения тактических задач.

5. Экспертные оценки юных футболистов, полученные до педагогического эксперимента, находятся ниже границы «Хорошо», т.е. удовлетворительно характеризуют отдельные стороны тактической подготовленности. Но имеются случаи приближения оценок к этому рубежу: по параметру «Умение реализовать игровое задание тренера» средняя экспертная оценка равна 4,04, причем свыше 35% испытуемых получили оценки выше 4,0; по параметру «Установка на совершенствование собственной технико-тактической подготовленности» средняя экспертная оценка равна 4,07, причем почти 30% испытуемых получили оценки выше 4,0.

6. Эффективность процесса обучения технико-тактическим навыкам и развития специальных способностей юных футболистов, выполняющих диспетчерские функции в игре, определяется особенностями когнитивных качеств юных спортсменов и применением соответствующим им комплексов упражнений тактической и психологической направленности.

7. Как показали повторные измерения, у «диспетчеров» экспериментальной группы более выражена установка на предстоящую деятельность: у них до начала тренировочного занятия более короткое время простой реакции, особенно той, которая фиксируется при быстром приближении сигнала; у них более высокие показатели КСП до нагрузки и более стабильные показатели Кива. У «диспетчеров» экспериментальной группы наблюдается выраженное установочное повышение уровня психофизиологической работоспособности. В 12-ти случаях «диспетчеры» экспериментальной группы имеют преимущество перед «диспетчерами» контрольной группы, что является косвенным свидетельством эффективности педагогического эксперимента.

Методические рекомендации

1. Комплекс средств тактической подготовки юных футболистов 15-16 лет, выполняющих функции диспетчеров, формируется на основе объективных данных о наличии у них определенных технико-тактических навыков, об уровне развития психомоторных и когнитивных качеств и об особенностях адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

2. В процессе тактической подготовки рекомендуется решать следующие основные задачи:

развивать психические качества, определяющие развитие специальных оперативных способностей; совершенствовать технические навыки, адекватные возрастным особенностям спортсмена и соответствующие той роли, которую он исполняет в команде; совершенствовать тактико-психологическую подготовленность юного спортсмена, определяющую эффективность решения оперативных задач в условиях противоборства; обеспечивать оптимальную адаптацию футболистов к нагрузкам тренировочной деятельности; обеспечивать комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Боржиба А. Психологические механизмы тактического мышления футболиста./ А. Боржиба // Рудиковские чтения: материалы Международной научно-практической конференции (3-5 июня 2008г.)/ Ростов-на-Дону. – 2008. – С. 55-56.
2. Боржиба А. Особенности психологической подготовки представителей игровых видов спорта./ А. Боржиба // Рудиковские чтения: материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (2-5 июня 2009г.) РГУФКСиТ. – М. – 2009. – С. 258-260.
3. Боржиба А. Психологические факторы тактической деятельности футболистов./ А. Боржиба // Рудиковские чтения: материалы VI Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта (7-11 июня 2010 г.)/ РГУФКСиТ. – М. – 2010. – С.148-150.
4. Боржиба А. Тактическая подготовка футболистов 15-16 лет, выполняющих диспетчерские функции в игре./ А. Боржиба // Спортивный психолог, - 2010. - № 3 (21). – С. 24-27

Тираж 100 экз. Объем 1,0 п.л. Номер заказа 581
Отпечатано ООО «Принт Центр».
105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.