Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры и спорта

На правах рукописи

Цубан Юрий Валерьевич

Моделирование игровых упражнений в системе подготовки  
футболистов на этапе спортивного совершенствования

13.00.04. - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор С.Ю. Тюленьков



Москва - 2003

**Содержание**

**9**

**Введение**

**4**

**Глава I. Показатели соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов 7**

1. Контроль и оценка соревновательной деятельности 7
2. [Возрастные особенности технико-тактических показателей соревнова­тельной деятельности футболистов 18](#bookmark10)
3. [Моделирование соревновательной и тренировочной деятельности в фут­боле 22](#bookmark4)

[**Глава II. Цель» задачи, методы и организация исследования 29**](#bookmark5)

1. [Анализ и обобщение данных научной и научно-методической литерату­ры 29](#bookmark6)
2. Педагогические наблюдения и хронометраж тренировочных нагрузок...30
3. Контроль и оценка технико-тактических показателей соревновательной

деятельности 35

1. [Педагогическое тестирование 37](#bookmark11)

***9***

1. [Организация исследования и педагогический эксперимент 38](#bookmark13)
2. Организация исследования и педагогический эксперимент 38

[**Глава III. Модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов 40**](#bookmark14)

1. [Технико-тактические показатели соревновательной деятельности веду­щих команд мира 40](#bookmark15)
2. Структура технико-тактических действий ведущих команд мирового

футбола 49

**з**

1. [Характеристика технико-тактического мастерства футболистов 16-17 лет 54](#bookmark19)

Глава IV. Экспериментальная программа совершенствования технико­тактического мастерства футболистов группы спортивного совершенство­вания 62

4.1 Организация специализированных тренировочных нагрузок на соревно­

вательном этапе годичного цикла 63

1. [Построение нагрузок и модели игровых упражнений на эксперименталь­ном этапе 66](#bookmark22)
2. [Показатели специальной физической и технико-тактической подготов­ленности футболистов 16-17 лет в процессе эксперимента 71](#bookmark23)

Выводы 76

[Практические рекомендации 78](#bookmark24)

[Библиография 81](#bookmark25)

Приложения 93

о

1. В качестве критериев эффективности выполнения технических приемов в условиях соревновательной деятельности (модельных характеристик) целе­сообразно ориентироваться на показатели характерных для игры лидеров мирового футбола, которые находятся в следующем диапазоне:
2. короткие и средние передачи вперед - 100-120 (брак 15-18%);
3. короткие и средние передачи назад и поперек - 130-160 (6-8%);
4. длинные передачи - 80-100 (30-35%);
5. ведение - 70-90 (5-7%);
6. обводка 30-40 (20-25%);
7. отбор-45-50 (45-55%);
8. перехват - 60-65 (34-40%);
9. игра головой - 50-60 (35-40%);
10. удары по воротам - 12-18 (45-55%);
11. суммарные показатели ТТД — 600-750 (20-25%).
12. К наиболее значимым факторам, определяющим результативность сорев­новательной деятельности в футболе относятся: игровая активность; созда­ние и реализация голевых моментов, включая реализацию стандартных по­ложений; командный уровень технического мастерства; эффективность игры в обороне; уровень индивидуального мастерства; создание игрового пре­имущества в середине поля.
13. Для структуры технико-тактических приемов лидеров мирового футбола характерно следующее процентное соотношение технико-тактических дей­ствий: короткие и средние передачи вперед - 18+2; короткие и средние пере­дачи назад и поперек - 26±3; длинные передачи - 14±2; ведение - 11±2; об­водка - 4±2; отбор - 7±2; перехват - 10+2; игра головой - 8±2; удары по воро­там - 2+1. Установленные характеристики структуры ТТД могут быть ис­пользованы в системе контроля за соревновательной деятельностью команд мастеров и их ближайшего резерва.
14. К лимитирующим сторонам соревновательной деятельности футболи­стов СДЮШОР на этапе спортивного совершенствования относятся: недос­таточное количество и низкая точность выполнения передач вперед, назад и поперек на короткие и средние расстояния; редкое использование ведения мяча, частое вступление в единоборства, особенно в зоне обороны при низ­кой эффективности реализации данного технического приема; большой объ­ем технических действий в защите. К ведущим сторонам командной игры футболистов 16-17 лет относятся: высокая эффективность выполнения обво­док, перехватов и игры головой. По объему длинных передач юношами не уступают командам высокого класса, но при этом игроки юношеских ко­манд выполняют большое количество длинных безадресных пасов из зоны обороны и мало используют этот прием при организации и развитии атаки.
15. Модели игровых упражнений должны учитывать следующие основные специфические задачи основных фаз соревновательной деятельности:
16. фаза обороны - бороться за мяч с целью его отбора и задержки развития атаки, плотно опекать соперника и перекрывать подходы к воротам;
17. фаза перехода от обороны к атаке - быстрая передача мяча игроку средней линии, возвращение игроков атаки и средней линии, принимавших участие в обороне для участия в контратаке;
18. фаза начала атаки из центральной зоны — быстрый прорыв игроков атаки для опережения обороняющихся игроков, перестроиться и усилить свою за­щиту;
19. фаза развития атаки до голевой ситуации — создать голевую ситуация в зо­не защиты соперника, вывести свободного от опеки игрока на первую пози­цию и передать ему мяч.

Повышение объема игровых специализированных нагрузок средней и вы­сокой технико-тактической сложности в системе тренировки юношей на со­ревновательном этапе с 25-30% до 40-55% обеспечивает рост специальной физической подготовленности игроков и эффективности соревновательной деятельности команды.