

## ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

В.Ю. Комков<sup>1</sup>, канд. пед. наук, доцент

В.А. Блинов<sup>2</sup>, канд. пед. наук, доцент

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

<sup>1</sup>(Россия, г. Новосибирск)

<sup>2</sup>(Россия, г. Омск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-11-1-162-165

**Аннотация.** Решение стратегической задачи развития футбола в России определяет потребность в модернизации существующей структуры планирования тренировочного процесса юных футболистов, оптимизации подбора тренировочных средств и режимов тренировочной работы для достижения на этой основе нового качества подготовки резерва. Настоящая работа посвящена экспериментальной проверке эффективности интеграции индивидуальных занятий в учебно-тренировочный процесс юных футболистов 14-15 лет.

**Ключевые слова:** футбол, технико-тактическая подготовка юных футболистов, индивидуальные тренировки, соревновательная деятельность, подготовка резерва.

Проблематика реализации стратегической задачи развития отечественного футбола в настоящее время предполагает необходимость модернизации существующей структуры планирования тренировочного процесса юных футболистов, оптимизации подбора тренировочных средств и режимов тренировочной работы для достижения на этой основе нового качества подготовки резерва. Это продиктовано во многом отмечаемым специалистами отставанием российских футболистов от зарубежных по уровню технико-тактического мастерства на фоне постоянно возрастающей интенсивности современной игры [3]. Теоретический анализ современной психолого-педагогической литературы по проблеме исследования указывает, что в странах с высоким уровнем развития футбола уже достаточно продолжительное время особое значение придается индивидуализации тренировочного процесса [1; 3; 4; 7]. Здесь учитываются индивидуальные функциональные особенности спортсмена, техника, помимо базовой, все чаще совершенствуется согласно игровой позиции на поле. Любые возможности для устранения слабых сторон каждого отдельного игрока и создания благоприятных условий для развития

сильных существенно актуализируются.

В отечественном же футболе основной фокус внимания в подготовке, по-прежнему, смещен на организацию командной игры, развитие и поддержание физических кондиций спортсменов, а не на развитие индивидуальной техники игрока, проявление творческих способностей, ментальной подготовке. В описываемых условиях значимость коллективных тактических построений прививается уже с малых лет с заранее обозначенными тренером действиями каждого игрока, по выдуманному тренером расписанию, без возможности добавить что-то от себя, боясь совершить ошибку. Несомненно, понимание игровых ситуаций является фундаментом для проявления творческих способностей, но когда игрок находится в жестких рамках и за него решено, что он должен делать в той или иной ситуации, а что нет, то здесь тяжело проявить свои лучшие качества, а ведь именно свобода действий способствуют формированию высшего исполнительского мастерства. Помимо современных подходов в детско-юношеском футболе, которые изложены в программах РФС – «6-9 лет», «10-14 лет», «15-17 лет» и других методиках европей-

ских грандов [1; 2; 3; 4; 7; 8], где предлагается преимущественное использование игровых средств в различных модификациях с отодвиганием командного результата на второй план, необходима интеграция в подготовку футболистов индивидуальных тренировок на постоянной основе.

В футболе, как детско-юношеском, так и профессиональном, преобладает групповая форма занятий, где, как правило, игроки решают общие задачи с учетом атакующих или оборонительных действий. Однако, скажем, игрок атаки все равно должен получить свой объем завершающих действий в недельном цикле, чтобы совершенствовался его уровень исполнительского мастерства. С этой целью, как представляется, и должны проводиться индивидуальные тренировки для игроков атаки, обороны, средней линии или просто тренировки, направленные на формирование технических навыков, ведь это фундаментальная работа, которая требует максимальной вовлеченности каждого спортсмена и тренера. При этом, индивидуальная тренировка обязательно предполагает работу тренера только с одним спортсменом, количество человек на таком занятии может быть разным, но не более 8. Основным здесь является учет индивидуальных особенностей каждого игрока и его дифференциация с учетом игровой позиции.

С целью проверки эффективности интеграции индивидуальных занятий в учебно-тренировочный процесс юных футболистов была проведена опытно-экспериментальная работа. Исследование проводилось на базе ГБПОУ МО «УОР № 5». В эксперименте приняло участие 30 футболистов 14-15 лет, которые случайным образом были распределены на две группы (контрольную и экспериментальную). Недельный цикл спортсменов экспериментальной группы состоял из 7 тренировочных занятий (5 групповых и 2 индивидуальных занятий), одной игры, одного выходного дня. Недельный цикл контрольной группы был типичным и состоял

из 5 занятий, одной игры и одного выходного дня.

Для оценки соревновательной деятельности использовалась методика, предложенная Ю.А. Морозовым, где отмечается общий объем и эффективность общекомандных технико-тактических действий, выполненных за матч. Также применялся анализ показателя количество ТТД в штрафной площади соперника (особенно количество ударов в створ ворот из штрафной), который был представлен в отчете о Чемпионате мира по футболу ФИФА 2018 [9] и предложен в исследованиях Б.Г. Чирвы [6, с. 260] и М.С. Полишкиса [5, с. 46].

В общей сложности было проанализировано 40 игр, каждая группа сыграла по 20 матчей соответственно. Первые 20 игр (период с 20.09.21-20.11.21 гг.) контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп были проанализированы до включения в подготовку ЭГ индивидуальных тренировочных занятий; вторые 20 игр (период с 15.04.22-16.06.22 гг.) – с добавлением двух индивидуальных тренировок в недельный цикл экспериментальной группы, при этом КГ продолжила заниматься по типичным циклам. Данный план подготовки с учетом второго игрового периода в общей сложности составил 7 месяцев начиная с 01.11.21 г. Наблюдался прирост показателей ТТД, как в КГ, так и в ЭГ за время эксперимента, однако, прирост показателей ТТД у игроков ЭГ по отношению к КГ выше по всем предложенным критериям на достоверно значимом уровне ( $p < 0,05$ ). У игроков ЭГ увеличились объем и эффективность технико-тактических действий, в том числе количество ТТД в штрафной площади соперника, количество ударов из штрафной площади соперника ( $p < 0,05$ ), следовательно, юноши стали лучше комбинировать, контролировать мяч, при этом системно доставляя его в штрафную площадь соперника с последующим завершением (табл. 1).

Таблица 1. Объемы и эффективности показателей соревновательной у юных футболистов КГ и ЭГ по окончании эксперимента,  $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели ТТД	Период (20.09.21-20.11.21 гг.)			Период (15.04.22-16.06.22 гг.)		
	КГ	ЭГ	Р	КГ	ЭГ	Р
Объем ТТД (количество)	521,2±22,5	518,5±22,4	>0,05	544,2±20,9	567,4±20,2	<0,05
Качество ТТД (брак, %)	36,3±6,4	35,5±7,1	>0,05	34,6±3,4	29,2±3,5	<0,05
Объем ТТД в штрафной площади соперника (количество)	12,5±1,6	13,4±2,3	>0,05	16,8±1,6	24,3±3,2	<0,05
Качество ТТД в штрафной площади соперника (брак, %)	43,7±11,3	44,4±11,2	>0,05	42,2±5,7	38,6±9,2	<0,05
Количество ударов из штрафной площади соперника	4,1±1,1	4,8±0,7	>0,05	5,4±1,4	8,5±1,6	<0,05
Качество ударов из штрафной площади соперника (брак, %)	53,1±9,7	54,2±10,4	>0,05	50,2±9,1	44,3±11,1	<0,05

**Заключение.** Значимость индивидуализации учебно-тренировочного процесса в подготовке футболистов подчеркивается вышеуказанными исследованиями специалистов в области футбола. Представляется практически невозможным подготовить сильного в индивидуальном плане и конкурентоспособного на международной арене футболиста по средствам только

групповых учебно-тренировочных занятий, на которых в отдельных школах количество детей достигает 30 человек. Выявленный прирост показателей соревновательной деятельности по предложенным критериям достигнут посредством включения индивидуальных тренировочных занятий в подготовку юных футболистов.

#### Библиографический список

1. Губа, В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
2. Девяткин, И.А. Методические рекомендации по использованию сложнокоординационных упражнений в тренировочном процессе юных футболистов : учебное пособие. – Красноярск, 2021. – 156 с.
3. Комков, В.Ю. Совершенствование групповых тактических действий футболистов 13-14 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры : дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2022. – 186 с.
4. Николаенко, В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6. – № 1. – С. 61-66.
5. Полишкис, М.С. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки качества игры футболистов / М.С. Полишкис, Ю.Я. Поволоцкий // Футбол: Ежегодник. – М., 1986. – С. 46-50.
6. Чирва, Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. – М., 2008. – 350 с.
7. Шагин, Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие. – М.: Спортивная книга, 2020. – 160 с.
8. Fernández-Espínola, C. Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review / C. Fernández-Espínola, M.T. Abad Robles, F.J. Giménez Fuentes-Guerra // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – №17 (6) : 1884.

9. Technical Report FIFA World Cup 2018. – [Electronic resource]. – URL: <https://resources.fifa.com/image/upload/2018-fifa-world-cup-russia-technical-study-group-report.pdf?cloudid=arwwufph1xhdgiqtc9mk> (period of visit: 07.12.2019).

### **SIGNIFICANCE OF INDIVIDUALIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF FOOTBALL PLAYERS**

**V.Yu. Komkov**<sup>1</sup>, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**V.A. Blinov**<sup>2</sup>, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

<sup>1</sup>**Novosibirsk State Pedagogical University**

<sup>2</sup>**Siberian State University of Physical Culture and Sports**

<sup>1</sup>**(Russia, Novosibirsk)**

<sup>2</sup>**(Russia, Omsk)**

**Abstract.** *The solution of the strategic task of developing football in Russia determines the need to modernize the existing structure for planning the training process of young football players, optimize the selection of training tools and modes of training work in order to achieve a new quality of reserve training on this basis. The current study presents the experimental verification of the effectiveness of the integration of individual training in the educational and training process of young football players aged 14-15.*

**Keywords:** *football, technical and tactical training of young football players, individual training, competitive activity, football reserve training.*