

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 1 (23) – 2018

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 (23) – 2018
СОДЕРЖАНИЕ

Научно-методический журнал

Свидетельство
о регистрации
ПИ № ФС77-56688
от 26 декабря 2013 г.
выдано Федеральной
службой по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)

ISSN 2311-8776

Подписной индекс
в объединенном каталоге
«Пресса России» – 41410

Учредитель:
ФГБОУ ВО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:
д.п.н., профессор
ФОМИНА Н.А. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-91-57

Заместители
главного редактора:
д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)

Редакционная
коллегия:

д.м.н., профессор
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.п.н., профессор
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
д.б.н., профессор
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)

д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)

д.п.н., профессор
ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)

д.п.н., профессор
ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)

д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)

д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

| | |
|---|----|
| Вишняков К.С. Итоги выступления сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ на XXXI Олимпийских играх 2016 в Рио-Де-Жанейро | 7 |
| Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения..... | 11 |
| Григорьев В.И. Методическое обеспечение образовательных стандартов по физической культуре и спорту..... | 15 |
| Дегтярева Д.И., Шевчук Н.А. Выявление наиболее востребованных фитнес-направлений для женщин 25-30 лет..... | 24 |
| Корнилов Ю.П., Вишняков К.С., Круговая тренировка в подготовке спортсменов..... | 28 |
| Миньков П.Е., Никитушкин В.Г. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования..... | 33 |
| Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Рекомендуемые нормы соотношений основных разделов подготовки в восточных единоборствах..... | 38 |
| Рубин М.А., Слепцов В.Н. Как усилить командные взаимодействия в футболе..... | 43 |
| Седых Н.В., Виноградская О.В., Пимонова Т.Н. Возможности повышения двигательной активности школьников 10-12-ти лет..... | 51 |
| Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В. Использование различных видов оздоровительной гимнастики на занятиях со студентами педагогического вуза..... | 56 |

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

| | |
|---|----|
| Зубарева Е.В., Рудаскова Е.С. Определение типов психологической конституции у спортсменов фемининных, нейтральных и маскулинных видов спорта..... | 64 |
| Талибов А.Х. Предикторы ремоделирования и функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов..... | 71 |

Вопросы адаптивной физической культуры

| | |
|---|----|
| Чупрова Е.А., Борисенко Е.Г., Колчина Т.Ф. Специализированные инклюзивные программы для инвалидов-гимнастов в Великобритании и Австралии..... | 83 |
|---|----|

КАК УСИЛИТЬ КОМАНДНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ФУТБОЛЕ

Рубин М.А., кандидат педагогических наук, профессор

Слепцов В.Н., Заслуженный тренер Украины, Мастер спорта международного класса,
заведующий кафедрой физического воспитания

Луганский национальный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Луганск, Украина

В российском футболе существуют уже много лет проблемы подготовки молодых высококвалифицированных спортсменов для сборных команд страны и профес-

сиональных клубов. Все это отражается на уровне подготовки игроков, а на поле выливается в проблему игровых взаимодействий. Чтобы их улучшить, предлагается поменять акценты в технико-тактической подготовке молодых футболистов.

Ключевые слова: техника; тактика; технико-тактическая подготовка; эффективность игровых взаимодействий; игровое мышление; вариативность техники; быстрота исполнения.

HOW TO IMPROVE TEAMWORK IN FOOTBALL

Rubin M.A., Ph.D. of Pedagogical Sciences, Professor

Sleptsov V.N., Honored Trainer of Ukraine, Master of Sports of International Class, Head of the Department of Physical Education

Taras Shevchenko National University, Lugansk, Ukraine

Russian football has got the long-term problem of preparing young top-level players for national teams and professional clubs. It has an impact on players' training level and their poor teamwork. To solve the problem the authors suggest changing the emphasis in the techniques and tactics training of young football players.

Keywords: technique; tactics; technique and tactics training; teamwork efficiency; tactical thinking; technique variability; execution speed.

В преддверии чемпионата мира 2018 года перед тренерами всех сборных, которые попали в финальную часть, стоит один важный вопрос – как усилить командную игру. Особенно это актуально для тех сборных, в составе которых нет «звезд» калибра Месси, Роналду, Ибрагимовича. Усиление командной игры – главный фактор успешности соревновательной деятельности, набор сильных футболистов не всегда приводит к желаемому результату. В отборе на финальную часть турнира «сгорели» такие сильные команды, как Италия, Чили, в составе которых было немало сильных игроков, но итоги выступления этих сборных стали настоящей трагедией для этих стран.

Такое бывает и на клубном уровне, где игра звездных игроков не приносит желанных результатов. «Милан», «Интер», «Зенит», «Боруссия» – яркая иллюстрация этому. В чем же причина? Возможно, искать ее надо в недостаточном качестве игровых взаимодействиях игроков.

Одним из важных качественных показателей игры является командный тактический потенциал. Он включает в себя все игровые взаимодействия футболистов и пред-

ставляет собой сумму индивидуальных технико-тактических возможностей, реализуемых в игре. Эффективность таких взаимодействий зависит не только от уровня мастерства футболистов, их качества видения поля, быстроты игрового мышления, но и от успешности взаимодействий с партнерами.

Качество выполнения приема игроком зависит от действий партнеров без мяча. Вовремя открыться в свободное игровое пространство для получения и продолжения атакующих действий бывает иногда сложнее, чем выполнить сложный прием. Поэтому взаимодействия партнеров по команде, синхронность выполнения, нестандартные ходы и импровизация необходимы для успешного завершения атаки или отбора мяча.

Командное мастерство само по себе не приходит, не дается по наитию, а растет, совершенствуется в тренировочном процессе и проявляется в ходе соревновательной деятельности. Сыгранность футболистов во многом зависит не только от игрового опыта, но и от постановки командных задач. Тренеру, работающему с профессиональными футболистами, надо четко представлять какие качества или способности игрока являются ведущими, чтобы использовать их как сильную сторону в командной игре.

Чтобы решить проблему командных взаимодействий у футболистов, достигших высокого уровня, необходимо постоянно развивать их игровое мышление. Именно наличие его делает хорошего футболиста классным. Такой игрок допускает меньше брака, несмотря на жесткое единоборство, демонстрирует хорошую вариативность и быстроту, четкость исполнения приемов.

Игровое мышление заметно растет, если игрок умеет контролировать не мяч, а саму игру. Если же он постоянно смотрит на мяч, то рефлекторно (независимо от своего желания) вырабатывает устойчивый рефлекс (привычка) низко опущенной головы и глаз. Так появляется отрицательный стереотип, преодолеть который затем непросто. В последствие может возникнуть застой в росте мастерства и потеря места в основном составе. Иногда дело ограничивается сменой амплуа, например: был полузащитником, стал защитником; переход на позицию, требующую меньшей быстроты мышления и реакции на изменение различных ситуаций.

Опытные специалисты, понимая это, стремятся даже при наличии в коллективе «звезд» повышать командный тактико-технический потенциал и реализовывать его в игре. В сборной России, накануне чемпионата мира, есть немало игроков высокого класса. Но надо вписать их в командную игру, хорошо организовать атакующие и оборонительные действия, меньше надеется на проявления высокого индивидуального мастерства наших лучших игроков.

Конечно, лучшие футболисты – К. Рональду, Месси, Ибрагимович, Суарес, Кейн могут самостоятельно решать исход матчей за счет своего класса, но в основном успех основан, в первую очередь, на командной игре. Когда игроки всех линий эффективно взаимодействуют друг с другом, то лидерам команд при завершающих действиях легче проявить свое мастерство. Побеждать на чемпионатах мира и Европы только уповая на лидеров невозможно, нужны хорошо отлаженные командные действия.

На таких крупных турнирах все сборные играют с полной самоотдачей. Поэтому, доставшиеся нам при жеребьевке команды Саудовской Аравии, Египта и Уругвая, по этой причине будут оказывать огромное сопротивление и действовать с ними только в одном ритме или скоростном диапазоне невозможно. Обыграть их можно лишь за счет разнообразия средств ведения игры, тактики, основанной на контроле мяча, смене ритма, командного и группового прессинга. К таким играм надо готовиться, определиться с основным составом, наиграть основные комбинации и стандартные положения. С первого же официального матча (с Саудовской Аравией) надо действовать солидно и уверенно, включая голову всех игроков с первой и до последней минуты матча.

Такую манеру ведения игры надо долго отрабатывать, хотя специфика подготовки сборной дает немного времени на это. Нашим футболистам надо больше двигаться и открываться без мяча, не уповать на действия в складывающихся эпизодах. Большинство из них нельзя упрекнуть в отсутствии мастерства, непонимании футбольных тонкостей, но многие наши футболисты страдают завышенной самооценкой и часто не выполняют план на игру, не реагируют на советы и замечания тренера в перерыве. Это вопрос психологии, но в играх мирового чемпионата надо полностью концентрироваться не только на полной самоотдаче, но и на выполнении установки на игру. Если так будет, то командные взаимодействия улучшатся и это скажется на результатах.

Любой футболист, выходя на игру, должен забыть о деньгах, семье, автомобилях и сконцентрироваться только на игре, держа намеченный план игры в голове, постоянно думая и анализируя действия свои и партнеров.

Психология командных взаимодействий формируется при обучении в спортивных школах. Официальные детские соревнования у нас начинаются раньше, чем в большинстве европейских футбольных странах. Например, в Санкт-Петербурге для 10-11 летних игроков проводятся турниры памяти В.А. Кускова и Г.И. Вьюна, аналогичные турниры есть и в Москве. Они играют на полях уменьшенных размеров, но официальный статус турниров, их кажущаяся значимость заставляют тренеров рано определять амплуа игроков, наигрывать групповую и командную тактику. Через год дети уже

играют на полноценных полях, приносят в копилку клуба очки, и вопрос командных взаимодействий становится еще актуальнее.

Ранняя соревновательная составляющая приносит только вред нашему футболу, поскольку погоня за очками сопровождается упрощением игры из-за боязни ошибок, перекосом в сторону физической подготовки и излишним ажиотажем на играх. Так уже в раннем возрасте у юных игроков теряется индивидуальность.

Командные взаимодействия лучше всего шлифовать на этапе спортивного совершенствования, когда игроки на пороге профессионального футбола достигли высокого уровня физической готовности и осмысленно выполняют разнообразные технико-тактические действия. К сожалению, в наших спортивных школах тактике даже на последнем этапе обучения уделяется мало внимания. Объяснить это явление можно множеством причин, главные из которых – отсутствие полей, хорошо оборудованных теоретических классов, низкий уровень контроля со стороны руководителей школ, отсутствие возможности стажироваться у опытных тренеров и другие. Но и многие детские наставники даже не могут толком объяснить содержание тактики, методы и средства тактической подготовки, поэтому стараются не уделять этому аспекту много внимания на тренировках.

Это не сказывается на оценке их труда, поскольку начальство оценивает работу тренера только по результатам выступления команды в соревнованиях, а подготовка игроков в сборные юношеские команды и профессиональные клубы просто не стоит, как задача. Изменить порочную практику может только РФС, проведя реорганизацию системы соревнований и оценки труда тренеров детско-юношеского футбола.

Сейчас две тысячи российских футбольных школ практически не генерируют новые яркие таланты, а те выпускники, которые попадают в профессиональные клубы, как правило, не обладают яркой индивидуальностью и не выдерживают конкуренцию опытных игроков и тем более – легионеров.

Многочисленные региональные и российские турниры всех уровней выявляют лишь лучшие юношеские команды. Тренеры сборных, конечно, «берут на карандаш» молодых лидеров, но для большинства «замеченных» – это пик карьеры. Лишь единицы, впоследствии, остаются в профессиональном футболе, большинство – исчезают навсегда. Почему? Погоня за результатом сделала свое «черное дело»: индивидуальностей среди огромной массы выпускников футбольных школ, умеющих думать, приспособившись к меняющимся условиям игры – единицы.

Отчасти в этой печальной картине играет роль генетический фактор. В составах большинства наших команд футболисты, родившиеся в неблагополучные 90-е годы. В силу сложившихся тогда причин, они не смогли приобрести лучшие черты своих родителей. Функциональные возможности многих из них не соответствуют необходимым требованиям современного футбола, не развиты и процессы мышления.

Для воспитания разнообразного футбольного мышления, способов и методов повышения командных взаимодействий необходимо с детских лет уделять должное внимание тактике. В современном футболе уровень игрового мышления и, связанная с ним, интуиция – главные элементы тактического мастерства, основа для импровизационных действий.

Если игрок правильно выполняет технико-тактические действия, то он экономит силы и поддерживает соревновательный тонус на протяжении всего матча. Наши футболисты, игравшие в сильных зарубежных клубах, не всегда выдерживают напряжение игры и их заменяют до истечения времени матча.

Лозунг В. Лобановского «Атлетизм – основа футбола», казалось бы, подходит для нас. Ведь именно на полной самоотдаче в игре и максимальных волевых усилиях отечественный футбол добился немалых успехов в 60-70-х годах прошлого века. Сейчас бьются до конца все, но отстают технико-тактическое мастерство и игровое мышление. Отсюда и проблемы сыгранности, ошибки в командных и групповых взаимодействиях наших команд.

Давно надо сломать сложившийся стереотип мышления – приоритет физической подготовки над технико-тактической. Когда-то такой подход был фирменным знаком советского футбола: атлетизм и высокие морально-волевые качества игроков только дополняли яркие индивидуальности отечественных исполнителей.

Если внимательно рассматривать проблему повышения командных взаимодействий, то начать надо с термина «технико-тактическая подготовка». Он означает первичность техники и вторичность тактики. Хорошо освоенные технические приёмы обеспечивают игрокам возможность взаимодействовать посредством групповой и командной тактики. Но даже обученных новичков нельзя просто расставить по местам на поле и прививать им групповые и командные взаимодействия. При таком механическом подходе юный футболист еще несколько лет «не будет видеть поле», он не умеет поднимать глаза вперед-вверх, опуская их при выполнении ведения, удара или передачи мяча.

Чтобы «видеть поле», надо сразу включать в подготовку элементы тактического мастерства – зрительный контроль, видение поля, игровое мышление и интуицию. Однако мы продолжаем готовить игроков с рефлексом низко опущенных глаз и только периферическим видением поля, сразу ограничивая их игровое мышление. Поэтому большинство таких футболистов так и остаются игроками с «ограниченными возможностями» и не могут реализовать себя полностью.

В основе групповых и командных взаимодействий лежат индивидуальные действия игроков, хотя главные атрибуты тактического мастерства – это мышление и сознание футболиста, которые руководят всеми его действиями на поле. Значит, если мы хотим получить игрока с качественной и эффективной техникой, то должны принять априори, что техника должна осваиваться зряче, осмысленно, параллельно с элементами тактического мастерства. Если такая точка зрения возобладает, то мы научимся более качественно готовить хороших футболистов.

Специалисты по предмету «Теория и методика физической культуры» могут резонно заметить, что этот раздел подготовки должен именоваться как *«тактико-технический»*. Но суть не в названии, а в другом подходе – системе одновременного обучения технике и тактике, с включением всех функций организма. Нам постоянно говорят, что тактика, тактическое мастерство футболиста – важнейший компонент подготовки, но, как работать над этими качествами, мало кто знает. Зачастую, чтобы скрыть этот пробел, мы пользуемся «народными терминами»: зрячая игра, «хорошее игровое мышление», «отменная интуиция» и т.д. Эти элементы тактического мастерства присущи только от рождения талантливым игрокам, а таких появляется единицы. Значит, надо воспитывать!

Чтобы поднять уровень российского футбола, необходимо пересмотреть и другие сложившиеся стереотипы в подготовке игроков. В первую очередь нужно обратить внимание на повышение уровня игрового мышления, который формируется в спортивной школе. Молодого игрока, пришедшего в профессиональную команду, ждет не только жесткая конкуренция за место в основном составе. Недостатки в тактическом мышлении могут не пустить его вперед. За последние 2-3 года лишь один А. Головин сумел в возрасте до 20 лет закрепиться в основном составе клуба Премьер-лиги. Другие молодые футболисты часто проигрывают конкуренцию легионерам.

Методическая перестройка нашего детско-юношеского футбола должна быть многогранной, в том числе направленной на увеличение объема работы по совершенствованию игрового мышления игроков.

Если мы изменим приоритеты в подготовке молодых игроков, выработаем новые подходы к ним, то через несколько лет забудем о месте в шестом десятке мировой классификации и наш футбол станет ярче и сильнее.

Литература

1. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: Уч.,-М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
2. Голомазов, С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Уч.-методич. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.- 2-е изд. . –М.: ТВТ Дивизион, 2006. 187с.
3. Губа В.П., Скрипка А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.- Спорт. 2016. – 167 с.
4. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. М.- Спорт. 2015. – 183 с.
5. Голомазов, С.В. Футбол. Универсальная техника атаки: Уч.-методич. Пособие. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
- 6.Киркенленд Д. Анатомия футбола. Перевод с английского. М. – Советский спорт. 2014. – 243 с.
7. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный учебник футбола. М. Аст-Астрель. 2008. 124 с.
8. Люкшинов, Н.М., Сарсания, С.К. Искусство подготовки высококлассных футболистов. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 286с.
- 9.Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовке футболистов. Монография. Киев. 2014. -234 с.
10. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч.-методич. пособие –М.:ТВТ Дивизион, 2006. 112с.
11. Чирва, Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: Уч.-методич. пособие / Б.Г. Чирва.2-е изд. –М.:ТВТ Дивизион, 2006. 80с.
12. Юпп Хейнкес. «Активный футбол». М: Олимпия PRESS, 2003 г., С. 15-72.

References

1. Golomazov, S.V. Futbol. Teoreticheskie osnovy sovershenstvovaniya tochnosti dejst-vij s myachom: Uch.,-M.:TVT Divizion, 2006. – 112s.

2. Golomazov, S.V., CHirva B.G. Futbol. Teoreticheskie osnovy i metodika kontrolya tekhnicheskogo masterstva: Uch.-metodich. posobie / S.V. Golomazov, B.G. CHirva.- 2-e izd. . –M .: TVT Divizion, 2006. 187s.
3. Guba V.P., Skripka A.I., Stula A.L. Testirovanie i kontrol' podgotovlennosti futbolistov. M.- Sport. 2016. – 167 s.
4. Guba V.P., Stula A. Metodologiya podgotovki yunyh futbolistov. M.- Sport. 2015. – 183 s.
5. Golomazov, S.V. Futbol. Universal'naya tekhnika ataki: Uch.-metodich. Posobie. – M .: TVT Divizion, 2006. – 80s.
6. Kirkenlend D. Anatomiya futbola. Perevod s anglijskogo. M. – Sovetskij sport. 2014. – 243 s.
7. Kuk M., SHoulder D. Samyj populyarnyj uchebnik futbola. M. Ast-Astel'. 2008. 124 s.
8. Lyukshinov, N.M., Sarsaniya, S.K. Iskusstvo podgotovki vysokoklassnyh futbolistov. –M.: TVT Divizion, 2006. – 286s.
9. Nikolaenko V.V. Racional'naya sistema mnogoletnej podgotovke futbolistov. Monografiya. Kiev. 2014. -234 s.
10. CHirva, B.G. Futbol. Metodika sovershenstvovaniya «tekhniki ehvizodov igry»: Uch.-metodich. posobie –M .:TVT Divizion, 2006. 112s.
11. CHirva, B.G. Futbol. Bazovye ehlementy taktiki zonnogo pressinga: Uch.-metodich. po-sobie / B.G. CHirva.2-e izd. –M .:TVT Divizion, 2006. 80s.
12. YUpp Hejnkes. «Aktivnyj futbol». M: Olimpiya PRESS, 2003 g., S. 15-72.

Контактная информация: markfut@bk.ru