



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Система тактической подготовки футболистов

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
64,16 % авторского текста

Выполнил:  
студент ЗФ-514-106-5-1 группы  
Коробов Николай Геннадьевич

Работа *рекомендована* к защите  
« 22 » 09 2021  
зав. кафедрой БЖ и МБД

Научный руководитель:  
доктор медицинских наук, профессор  
Камскова Юлия Германовна

Тюмасева З.И.



Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	8
1.1 Особенности тактической подготовки юных футболистов.....	8
1.2 Основные методы и приемы развития тактических действий в футболе.....	18
1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям.....	26
Вывод по первой главе .....	40
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ .....	42
2.1 Выявление уровня сформированности тактической подготовки у детей от 12 до 13 лет .....	42
2.2 Содержание методической работы по тактической подготовке юных футболистов .....	48
2.3 Динамика уровня сформированности тактической подготовки детей-футболистов .....	57
Выводы по второй главе.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	66
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одной из самых популярных и массовых командных спортивных игр. В России этим видом спорта занимаются более 3 млн. человек. Благодаря разнообразным проявлениям физических качеств и тактического мышления элементы футбола часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, сила, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов [12].

Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия и повышению уровня работоспособности. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в ДЮСШ, в общеобразовательных школах и по месту жительства. Этим определяется **актуальность исследовательской работы.**

В том случае, когда тренер владеет исчерпывающей информацией о технико-тактической подготовленности футболистов, которая поступает тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, в итоге может быть реализована в целях соответствующих видов управления, для достижения высоких результатов тренирующихся. Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал

специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально формировать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

Основная проблема исследования заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения международных результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом. Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях единоборство и может привести к благоприятному результату. Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными [16].

Высокий уровень развития современного футбола, его дальнейшая профессионализация требует разработки научно-обоснованной системы подготовки спортивного резерва. Подготовка резервов должна основываться на научном подходе к отбору футболистов, организации тренировочного процесса, поиску и внедрению новых форм, средств и методов работы с юными футболистами. Решение проблемы подготовки резервистов для профессиональных футбольных команд лежит в увеличении объема индивидуальной работы тренеров с игроками, начиная со спортивно-оздоровительного этапа. Для тренеров важно определить роль каждого игрока на поле и способы достижения цели игры. Им необходимо уделять больше внимания тактическим системам игры, а

также следить за эволюцией футбола в целом. Формирование тактического мышления юных футболистов основывается на приобретенных знаниях, игровом опыте, педагогических наблюдениях, скорости восприятия и оценки игровой ситуации, своевременности принятия решения.

Тактика является одним из основных элементов деятельности футболистов во время игры и одним из важнейших факторов, который при прочих равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух соперничающих команд обеспечивает победу одной из них. Значимость тактической подготовки, как одного из основных средств ведения спортивной борьбы, доказывает факт победы команды, играющей тактически более разнообразно и грамотно. На данный момент, не достаточно разработанным элементом в системе подготовки футбольного резерва остается методика тактической подготовки футболистов.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность системы тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет.

**Объектом исследования** является тренировочный процесс футболистов учебно-тренировочных групп.

**Предмет исследования:** система тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что у юных футболистов при специально созданных условиях тренировок, направленных на развитие психологических и технических качеств, повысится уровень тактической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть особенности тактической подготовки юных футболистов.
2. Охарактеризовать основные методы и приемы развития тактических действий в футболе.
3. Изучить методическую литературу по вопросу обучения юных

футболистов командным технико-тактическим действиям.

4. Провести педагогический эксперимент по формированию у детей тактической подготовки в футболе.

5. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

**Научная новизна.** В теории вопроса обучения тактике футбола отсутствует единое мнение по проблеме последовательности обучения отдельным техническим приемам в тренировочной деятельности. Впервые, в возрастном аспекте, изучено влияние количественных и качественных параметров отдельных тактических действий на результат матча. Установлен характер взаимосвязей тактических действий в игре юных футболистов. Научно обоснована и показана целесообразность обучения групповым тактическим приемам посредством методики социально-психологического тренинга, способствующего установлению благоприятного психологического климата в группе, формированию активного рабочего настроения.

**Теоретико-методологической базой исследования** являлись положения: деятельностного подхода (А.В. Антипов, В.Б. Коренберг и др.); системы управления подготовкой юных спортсменов (Г.Н. Понамарев, А.В. Потужний, Е.Н. Филиппова и др.); системы подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе (В.Н. Платонов, С.Ф. Хвостов и др.).

Для решения задач работы использовался комплекс педагогических **методов исследования:**

– теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение результатов исследования (методы математической статистики);

– эмпирические: педагогический эксперимент, метод групповой экспертной оценки, психологическое тестирование, педагогическое наблюдение.

**База исследования:** в экспериментальной работе приняли участие 20 детей в возрасте от 12 до 13 лет, участники учебно-тренировочного

процесса Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 по футболу» г. Челябинска.

Исследование проводилось в три **этапа**:

Первый этап (2019 г. – 2020 г.) организационно-педагогический. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме. Были сформулированы исходные позиции исследования: цель, гипотеза, задачи, методология и методики экспериментального исследования. Проводился констатирующий этап исследования по определению актуального состояния проблемы и выявлению возможностей и перспектив ее решения в условиях учебно-тренировочного процесса на базе исследования.

Второй этап (2020 г. – 2021 г.) опытно-экспериментальный. Выявлялись и апробировались организационно-педагогические условия, необходимые для тактической подготовки в футболе.

Третий этап (2021 г.) аналитико-обобщающий. Проводился анализ, систематизация и обобщение по результатам опытно-экспериментального исследования.

**Теоретическая значимость.** Результаты исследования дополняют теорию обучения технике и тактике игры в футбол. Так, показана необходимость учета возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности юных футболистов и характера взаимосвязей ее компонентов при построении тактической подготовки.

**Практическая значимость.** Установленные количественные и качественные параметры тактической деятельности юных футболистов позволяют корректировать содержание тактической подготовки спортсменов путем подбора соответствующих специфике соревновательной деятельности специализированных средств тренировки.

**Структура работы:** квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1 Особенности тактической подготовки юных футболистов

Тактическая оснащенность футболистов и футбольной команды – один из определяющих факторов результата выступления команды в соревнованиях. В подготовке футболистов всегда уделялось внимание их обучению тактическим действиям, команда, в которой спортсмены владеют техническим и тактическим мастерством, всегда будет представлять собой сильный коллектив. Понятие «тактика» можно рассматривать как рациональное построение и организация коллективных и индивидуальных действий футболистов при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противников для достижения победы. Таким образом, составляющими тактических действий футбольной команды являются индивидуальные, групповые и командные действия. Отдельно в теории и методике футбола рассматриваются атакующие и оборонительные действия. Процесс обучения тактическим взаимодействиям футболистов включает в себя теоретическую и практическую подготовку – с непосредственной отработкой на поле конкретных индивидуальных, групповых и командных тактических заданий [26].

Учитывая многообразие технических приемов и действий футболистов в игровой практике на поле, М. Ишинер было предложено выделить тренировочные упражнения технической направленности. Работу над тактической подготовкой футболистов сложно отнести к одному из вышеописанных тренировочных средств спортивной подготовки в силу особенностей и условий выполнения упражнений и их специфической направленности.

В связи с вышесказанным представляется целесообразным выделить в подготовке отдельные тренировочные упражнения тактической направленности. Эти упражнения могут быть «встроены» в этапный специализированный комплексно-вариативный метод построения годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов.

Стоит подчеркнуть, что основой тактической подготовки футбольной команды является степень освоенности и объем технических приемов, которыми владеет каждый игрок. То есть уровень технической подготовленности футболистов является базой для формирования их тактических индивидуальных, групповых и командных действий и определяет саму возможность овладения теми или иными тактическими приемами игры в футбол. По мнению М. Ишинер: «Неважно насколько физически и тактически развит футболист, он никогда не станет профессионалом, если не умеет быстро бегать, и не владеет многими другими техническими составляющими» [14]. Более того, наиболее слабое звено технической подготовленности каждого футболиста в команде будет являться «лимитирующим фактором» по отношению к успешности выполнения игровым звеном тактического задания тренера. Данный «лимитирующий фактор» будет препятствовать освоению возможных тактических действий по следующим причинам:

- 1) Отсутствие достаточной маневренности, скорости движения футболиста для занятия определенной позиции на поле в строго определенный момент.

- 2) Недостаточный уровень владения техническими приемами: недостаточная сформированность навыков специального двигательного действия; отсутствие стабильного навыка приема и передачи мяча с удобной и неудобной стороны; отсутствие стабильного навыка броска (в движении, с передачи партнера в одно касание, выполнение броска из нестандартных положений и т.д.).

3) Совершение двигательных действий на фоне усложняющих выполнение упражнений факторов: «помехи» игровым действиям, создаваемые игроками соперника; повышение скорости выполнения упражнения; уменьшения игрового пространства [11].

Обучение звеньев футболистов каждой конкретной игровой схеме в определенной мере можно соотнести с теорией функциональных систем. При этом построения тактических взаимодействий футболистов в конкретных игровых ситуациях могут рассматриваться как построения функциональных систем высшего порядка. Соответственно, тактическая подготовка футболистов должна быть направлена на построение таких систем взаимодействий игроков в различных игровых ситуациях, которые отвечали бы требованиям их наибольшей эффективности.

В подготовке футболистов при обучении их определенным вариантам тактических действий в конкретной игровой ситуации сначала осуществляется теоретическая подготовка с четким формированием представления о задачах и последовательности действий, затем на практике выполняются целенаправленные упражнения тактической направленности с условно ограниченной свободой игровых действий. Суть заключается в формировании у футболиста наиболее эффективного стереотипа действий в конкретной игровой ситуации. При этом анализируется промежуточный и конечный результаты выполнения упражнений, оценивается уровень технической оснащенности футболистов. По результатам анализа выполнения тактических упражнений должны вноситься определенные корректировки в направленность и содержание технических упражнений, выполняемых в тренировочном процессе команды для ликвидации «слабых звеньев» уровня специальной подготовленности футболистов [27].

В связи с вышесказанным предлагается ввести в теорию и практику футбола следующее определение тактики игры: тактика игры в футбол – это наиболее эффективный способ организации оборонительных и атакующих действий команды, обеспечивающий реализацию индивидуального спортивного мастерства каждого из футболистов игрового звена в условиях взаимодействия с партнерами и противодействия сопернику с целью достижения высокого спортивного результата. Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию тактической грамотности. Владение тактикой наряду с совершенной техникой создает предпосылки для достижения высоких результатов. Высокий уровень тактической подготовленности создает благоприятные предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала как команды в целом, так и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Содержание тактики составляют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Классификация тактики положена в основу при определении арсенала тактической оснащенности футболистов в многолетней подготовке, в установлении последовательности изучения тактических действий и в систематизации упражнений по тактике [41].

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником. Тактическое мастерство проявляется здесь в умении принимать решения, которые позволяли бы наиболее рационально использовать имеющиеся у команды возможности для достижения победы. На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при

помощи технических приемов.

Высокий уровень тактического мастерства предполагает единство имеющихся у спортсменов теоретических знаний и умений применять их при решении конкретных тактических задач, возникающих в процессе игры. Достигается этот уровень в ходе целенаправленной тактической подготовки. Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником [33].

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику футбола теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Поэтому успешность тактических действий футболиста в игре определяется двумя факторами:

- высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку футболистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения в данной ситуации;

- высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники [7].

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий футболиста

в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.), а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы футболистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Связь с физической подготовкой (общей и специальной) выражается в применении подвижных и спортивных игр, в развитии специальных качеств, в содействии (в общих чертах) овладению принятыми в футболе групповыми и командными действиями (например, с набивными мячами – расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений игроков). Стратегическая взаимосвязь технической подготовки демонстрируется в выборе симптомов в ответ на ситуацию (ситуацию), взаимодействии тех, кто участвует в выполнении как лидерских, так и технических упражнений, а также методов в модели стратегического реагирования [45].

Физическое воспитание – это образовательный процесс для развития физических качеств и развития рабочих навыков, который создает условия, способствующие улучшению всех аспектов обучения. Физическая культура – важная часть системы образования и обучения. Физическая культура – это система тренировки физических сил, непрерывно связанная с повышением общего уровня физической активности, многогранным физическим развитием. Физическая культура – основа развития этого вида спорта. Он способствует быстрому приобретению навыков и умений и повышает концентрацию внимания [19].

Общеразвивающие упражнения и различные спортивные упражнения используются наиболее важными способами для общего воздействия на профессиональный организм. В то же время было достигнуто развитие и укрепление мышечной массы, улучшение функции внутренних органов и систем, улучшение координации подвижности и общее повышение качества двигательных навыков. Большинство упражнений, которые подходят для улучшения общей физической формы, имеют широкий спектр воздействия на организм, но в то же время каждое из них часто предназначено для развития того или иного качества. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. В частности, физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, навыков участников и моделей выполнения, которые напрямую определяют результативность выбранного вида спорта.

В футболе такие качества, как скорость, напряжение, гибкость выражаются в близких отношениях. Конечно, можно использовать необходимые для тренировки упражнения, способствующие развитию определенных качеств. Однако мы не должны забывать, что футбол, в частности, – это то, насколько часто необходимо коллективно выражать это качество. Современный футбол предъявляет множество требований к способностям игрока, которые часто определяют скорость выполнения различных техник, скорость движения и важность демонстрации

динамизма и выносливости. В движении в игре это показывает физическое качество наряду со скоростью движения в рамках определенного навыка, что соответствует точной технике футбола. Для развития взрывной силы и отработки тренировок часто используются следующие упражнения и активные меры скорости: толкаться, бросать тяжелые мячи на расстояние; перетаскивать, перемещать или толкать партнеров за пределы обозначенной области; вытаскивать мячи из рук соперника [2].

Для развития активной силы используются гири (поднимается 20% веса), что не приводит к существенному нарушению структуры движений персонажа в футболе. Следует иметь в виду, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно сказывается на навыках координации, что силовые тренировки влияют только на развитие скорости до определенного уровня и направления. Кроме того, силовые упражнения положительно влияют на развитие этого качества, когда в одном и том же движении нужно показать максимальную скорость. Скоростная тренировка (скоростные навыки). Под скоростью понимается способность футболиста совершать движения хотя бы в течение определенного периода времени. Обычно для отображения скорости выбираются базовые и сложные функции. К основным типам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движения [42].

Для информирования сложных реакций могут использоваться упражнения, в которых необходимо реагировать на внезапно появляющийся движущийся объект (мяч, пара), изменяя скорость движения и различные изменения условий игры. Высокий динамический диапазон движения фиксируется, когда вы выполняете краткосрочное упражнение (10-20 с) на максимальной скорости, поэтому в конце упражнения, с уставшим взглядом, скорость не снижается. Основным средством повышения скорости в футболе являются скоростные упражнения, которые выполняются с максимальной или почти максимальной скоростью. Вот ряд методических приемов, которые

способствуют развитию этого качества:

- выполнять упражнения в легких условиях (бег по склону, с растяжением подвесов);
- чередование упражнений в сложных и нормальных условиях, варьирование отягощений;
- бегать за лидером (партнером), бегать с ускорением;
- введение сроков проведения учений, пространственных условий их проведения [1].

Тренировка на выносливость. Для современного футбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение приемов на высокой скорости с сопротивлением противника, использование активных систем защиты и нападения. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турнира и индивидуальных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, а значит, способности противостоять усталости, возникающей в результате соревновательных нагрузок. Поэтому необходимо развивать выносливость футболистов [18].

Особенностью проявления функциональных способностей футболистов в игре является чередование аэробных и анаэробных процессов. В момент высоких физических нагрузок активируются анаэробные процессы, накапливается кислородная недостаточность. Сила аэробных процессов определяет скорость восстановления и устранения кислородного голодания. Поэтому высокий уровень общей выносливости служит прочной основой для особой выносливости. На этапах спецподготовки и предсоревновательной подготовки соотношение средств и методов развития выносливости меняется – увеличивается доля спецподготовки.

Включая тренировочные упражнения на развитие выносливости, необходимо обеспечить, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным навыкам и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна только при

широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена [8].

Под воспитанием выносливости обычно понимается способность овладевать сложными скоординированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и наращивать двигательную активность в соответствии с изменяющейся окружающей средой.

Однако, учитывая специфику проявления подвижности в футболе, желательно выбирать такие упражнения, близкие по своему содержанию и характеру к специфике игры. Так, для развития навыка и движения широко используются специализированные упражнения и игры с характерными для футбола комбинациями: скорость реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач. При выполнении упражнений обычно используются различные методические приемы – изменение стартовых условий, пространственных границ, способа выполнения упражнений, усложнение их дополнительными движениями, сопротивление соперника, введение фактора неожиданности, стимулирующего проявление координации движений.

Развивая навыки и быстро меняя игровые ситуации, преодолевая такие упражнения, как полоса препятствий, и выполняя их в быстрой последовательности, она рекомендует, например: акробатический прыжок – сальто через препятствие, после короткого опережающего прыжка «в окно» скакалку, подъемы проходят до определенной отметки и спрыгивают для правильного приземления; выполнить упражнение рывком к цели; – начните лежать на спине с набивным мячом в руках – пробегите 4-5 м, перепрыгните через барьер, затем перелезьте через тренажерный зал, растянитесь на 6-8, но прыгните прямо на стену спортзала, залезьте на нее, коснитесь стены рукой; упражнение завершается прыжком и заключительным ударом до финиша [36].

Тренировка гибкости и умения расслабляться. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательной системы,

определяющие степень подвижности ее звеньев. Способность футболиста выполнять движения с большой амплитудой в определенной степени определяет легкость и свободу выполнения приемов, их скорость и точность. Мерой степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Диапазон движений зависит от подвижности суставов, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц и состояния центральной нервной системы. Основная задача развития гибкости футболистов – улучшить это качество применительно к потребностям футбола. В первую очередь следует обратить внимание на увеличение подвижности голеностопных и коленных суставов. Чтобы научиться силе расслабления, применяются упражнения с отягощением отдельных частей тела, которые находятся в высоком положении относительно двора, очень строгие упражнения, их выполнение связано с изменением центра тяжести тела [3].

Таким образом, тактическая подготовка – это метод обучения эффективному использованию приемов на фоне постоянного изменения условий игры с помощью тактических действий как логического способа организации движений успешных футболистов. гарантировать врагу. Стратегические действия строятся в соответствии с тактическими знаниями, навыками и умениями, уровнем развития физических навыков и качеством желаний. Каждое тактическое действие (индивидуальное, групповое, групповое) выполняется с использованием приемов. Стратегическая подготовка проводится совместно с общефизической подготовкой молодежи.

## 1.2 Основные методы и приемы развития тактических действий в футболе

Во время игры игроки выполняют две основные задачи: как можно чаще забивать мяч в ворота соперника и не допускать попадание мяча в свои ворота. Для этого футболист, всячески поддерживаемый своими партнерами в структуре правил игры, преодолевает сопротивление обороняющейся команды, преследует свои цели или преграждает путь к

своим воротам для соперника. Таким образом, футболист выполняет две функции игры – оборонительную и атакующую. Конкретная загруженность футболиста в той или иной игре зависит от условий его карьеры, где находится команда, от тактической задачи, от игровой системы.

Чтобы добиться успеха в оборонительной игре, футболист должен обладать определенными тактическими навыками. Он должен уметь оценивать направление атаки противоположной команды, с учетом этого взаимодействовать с партнером, выбирать правильную позицию, атаковать во время атаки, принимать или мешать отправляемому мячу, пытаться перемещать оборону. Чтобы выполнить наступательную миссию, футболист также должен обладать определенными тактическими навыками. Но поскольку трудно преодолеть соперника самостоятельно, часто требуется добиться такой интеграции, главным принципом которой является взаимопомощь. В целях защиты и атаки команда в целом должна долго держать мяч, что неизбежно меняет скорость игры. Мяч при комбинациях передачи, отдачи и удаления, и более быстрой подачи отвлекает внимание участников в сторону основной атаки, а футболисты используют все больше и больше тактических маневров с мячом и без мяча [39].

Весь процесс обучения и тренировок представляется достаточно сложным как для отдельного члена команды в футболе, так и для всей команды. Процесс игры, представляет собой большой набор быстро сменяющихся ситуаций вначале игровых, а затем и учебно-тренировочных. Для решения успешности учебно-тренировочного процесса необходимо применение эффективных методов и приемов, которые принесут пользу в качестве высокого усвоения игровых комбинаций и навыков тренировки необходимых умений воспитанниками. Под методом понимается определенный способ достижения конкретно поставленной цели, также под методом понимается некоторым образом упорядоченная деятельность.

Анализ методической литературы, позволил нам выделить основные группы методов, которые наиболее успешно применяются в учебно-тренировочном процессе [23]. К ним мы отнесли наглядный метод, практический метод и словесный метод, все они представлены на рисунке 1.

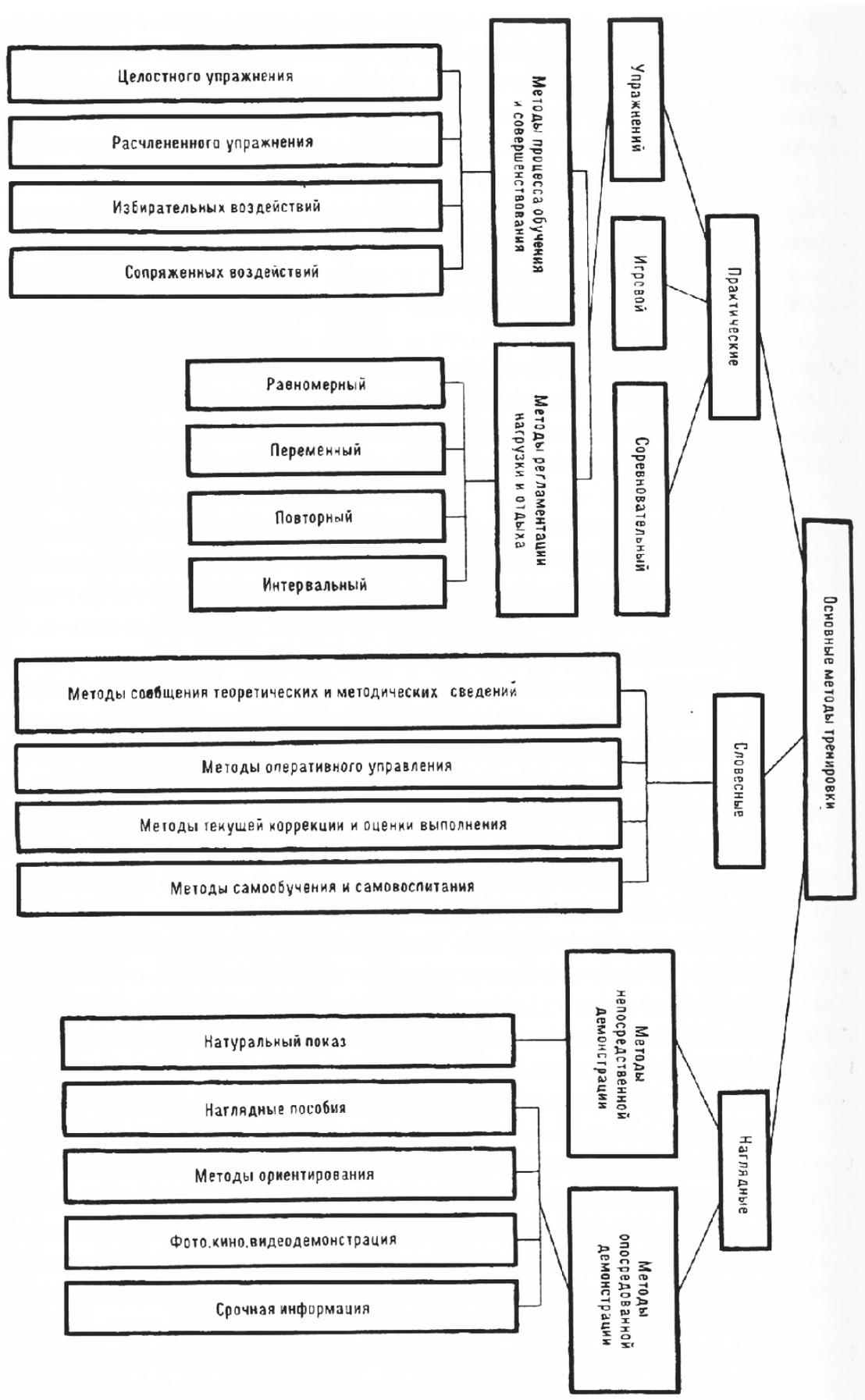


Рисунок 1 – Основные методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе

В процессе учебно-тренировочных занятий, указанные нами выше группы методов применяются в комплексе, но и по отдельности, для

решения конкретных задач их применение также является эффективным. Выбор конкретного метода, определяется не только задачами, которые стоят в каждый конкретный момент учебно-тренировочного процесса, но также и возрастом футболистов, их подготовленностью, изучаемым материалом, и некоторыми другими особенностями тренировки. Практические методы учебно-тренировочного процесса подразумевают непосредственную двигательную активность самого тренирующегося. В таком контексте к практическим методам мы отнесем методы упражнений, а также непосредственно игровой и соревновательный методы [24].

При включении метода упражнений в учебно-тренировочный процесс с занимающимися, их деятельность четко регламентируется и достаточно полно организуется тренером. Такая четкая организация позволяет создавать наилучшие условия для развития тренирующимися воспитанниками двигательных навыков, и обеспечивает развитие качеств и способностей, на которое оно направлено. Метод упражнений имеет несколько вариантов применения, в зависимости от целей и способов, а также от преподаваемого материала. Метод упражнений предполагает, по меньшей мере, два различных подхода: один предполагает разучивание необходимых действий в целом виде, другой предполагает выполнение упражнения в расчлененном виде [32]. Метод выполнения целостного упражнения применяют тогда, когда деление упражнения приводит к потере его сущности и тем самым должно выполняться только целиком, иначе теряется вся конструкция.

Метод расчлененного упражнения предполагает расчленение сложного, составного упражнения на основное и дополнительное упражнения. И самое основное тренируется отдельно, от второстепенной части упражнения, а затем упражнение выполняется целиком, таким образом, что выполняется целостное действие. Еще одним эффективным методом выполнения упражнений является сопряженный метод. В его основе лежит совершенствование техники выполнения упражнений с одновременным развитием необходимых в спорте физических качеств

(например, выносливость). При выполнении целенаправленно выделенных технико-тактических действий, есть необходимость в использовании различного рода отягощения (таким средствами могут быть пояса, жилеты, утяжеленная обувь, тяжелые мячи и прочий спортивный инвентарь). Отягощения должны быть строго рассчитанного веса, который поможет не исказить технику движений [25].

Следующий представленный нами метод, метод избирательных воздействий. Отличительной особенностью этого метода, является точечное целенаправленное воздействие на выбранные свойства организма тренирующегося. Отдельного воздействия на функциональные системы организма с помощью метода избирательных воздействий можно достичь применением системы специальных упражнений. Например, для укрепления силы в отдельных мышечных группах, требуется применение системы специальных отягощений, а для развития стартового ускорения требуется проводить старты в различных положениях и т.п. В таком виде спорта как футбол, применение данного метода может быть эффективно, т.к. при специально организованных упражнениях, например, таких как учет координационной сложности, специально организованные и выверенные паузы отдыха, специально рассчитанное количество повторений и т.д., то это повлияет на совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий [35].

Следующей, широкой группой методов выступают методы, которые основаны на разнообразных способах организации режима учебно-тренировочной нагрузки и отдыха. Равномерный метод, представляет собой непрерывное выполнение специально подобранных физических упражнений в течение сравнительно продолжительного времени со стабильной напряженностью, невысоким темпом, и средней величиной усилия (это могут быть такие упражнения как кроссы, ведение мяча и другие). Упражняющее действие равномерного метода на организм тренирующегося происходит во время работы. Если таковое предусматривается упражнением, то необходимое увеличение нагрузки

может происходить за счет увеличения длительности или интенсивности выполняемого упражнения.

Переменный метод характеризуется целенаправленной трансформацией влияющих факторов по ходу выполнения упражнения. Это возможно достигнуть за счет изменения учебно-тренировочной нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники. Важным преимуществом переменного метода тренировок по сравнению с равномерным методом является то, что при применении переменного метода достигается разнообразие в процессе тренировки [40].

Повторный метод, применяемый в ходе учебно-тренировочного процесса, характеризуется многократным выполнением упражнений с строго выверенными интервалами для отдыха, продолжительность упражнения, напряженность нагрузки, длительность отдыха, численность повторений предопределяются стоящими перед тренирующимися задачами.

Интервальный метод характеризуется несколькими повторениями, серией упражнений и регулярным периодом отдыха между повторениями и между упражнениями. Кроме того, как вес, так и отдых можно регулировать в разных направлениях [4]. Это значительно расширяет возможности положительного воздействия на различные функции организма (с развитием физических качеств) и активацией технических и тактических навыков или одновременным развитием комбинации этих ключевых компонентов футбола. Эффект от тренировок сказывается не только (и не сильно) на самих упражнениях, но и от периодов отдыха. Однако использование интервального метода требует строгой осторожности и контроля компонентов нагрузки. Несоответствия в их составе и структуре часто приводят к переполненности и переполненности.

В последние годы были разработаны особые формы методов комплексного использования физических упражнений, которые называются круговой тренировкой. Круговая тренировка – это форма

обучения, которая является основой серийного повторения практических упражнений, которые должны быть выбраны и включены в интеграцию, которая представляет собой серию смены команд «станций» в замкнутой системе. Большинство упражнений локальны, т.е. влияет на определенную группу мышц, определенное физическое качество. Также совершенствуются: стиль циклической тренировки, личные технические и тактические навыки. Ценной особенностью круговой тренировки является возможность индивидуальной оценки веса.

Игровой метод – это динамическое движение игрового поведения, применяемое определенным образом (концепция, план игры, правила). Могут использоваться самые разные упражнения: бег, прыжки, метание, акробатические упражнения, тактические упражнения и другие упражнения, выполняемые в виде занятий спортом на открытом воздухе, переходных курсов и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности измерения веса, ведь разные способы достижения цели, постоянные изменения условий, динамика действий позволяют двигаться по направленности и эффективности. Порядок соревнований основан на сравнении полномочий и условий порядка (в соответствии с регламентом) соревнований, результатов соревнований или доступа к высшим возможным уровням спортивных соревнований [29].

Уникальность этого подхода (формальное определение победителей, награждение результатов, признание социальной значимости достижений) создает уникальное эмоциональное и физическое ощущение, которое усиливает эффекты физических упражнений до максимального выражения способностей. Однако соперничество и личные отношения, связанные друг с другом во время атаки, могут способствовать формированию не только хорошего, но и плохого поведения футболистов. Кроме того, соревновательный подход предлагает ограниченные возможности для измерения веса и прямого управления деятельностью футболистов.

Практически каждый аспект работы тренера связан с

использованием словесных методов. С помощью методов обработки текстов передается теоретическая информация, ставятся конкретные задачи, разрабатывается видение реализации учебных мероприятий, а результаты анализируются и оцениваются. Использование этого слова позволяет тренеру направлять поведение испытуемых, привнося дисциплину, выбор и другие варианты личного поведения. В то же время «вербальные» методы играют важную роль в понимании, самооценке и контроле действий самих игроков.

Наглядные методы – это комбинированные методы, которые используются для создания визуальных, моторных и других органов чувств и восприятия упражнений, изученных в технике, тактике и физической подготовке. Их условно можно разделить на две группы: прямые визуальные методы и косвенные визуальные форматы. Первый состоит из множества структурированных представлений самих упражнений (полностью или частично, с медленной или нормальной скоростью). Визуальные методы – это инструменты для выражения и использования вводных теорий о двигательных действиях, правилах и условиях соблюдения, а также для разъяснения и использования идей с прямой точки зрения [43].

Таким образом, мы рассмотрели основные методы и приемы развития тактических действий в футболе. Разные виды методов применяются для достижения определенного вида задач, которые стоят перед тренирующимся. Методы комбинируются и применяются в зависимости возраста футболистов, учитывается их подготовленность, изучаемый материал, а также некоторые другие особенности тренировки.

### 1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям

Изучение теории футбольной тактики начинается с объяснения основных правил игры, практическое освоение продолжается при выполнении игровых упражнений и во время тренировочных игр. В

дальнейшем необходимо рассказывать ученикам о разделении обязанностей в команде, задачах и функциях игроков и их действиях на той или иной площадке. Следующим этапом теоретической подготовки является подробный анализ отдельных фаз игры (атаки, защиты, переход от защитных действий к наступлению и наоборот, взаимодействие игроков на разных этапах встречи). Такой анализ удобнее всего сопровождать критикой недостатков игроков в предыдущем матче. Проанализировав этапы игры, можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач различной сложности [13].

Процесс изучения и совершенствования тактики состоит из приобретения и тренировки различных навыков для выполнения наступательных и оборонительных операций. На практике особенно ценятся навыки футболистов:

- выбрать удачные позиции для партнера соперника и футбол в борьбе за владение мячом, получить мяч и отметить ворота соперника;
- есть возможность комбинировать разные передачи мяча коленом;
- перемещаться по полю с мячом и без мяча;
- подходящее время для выбора самостоятельного решения тактических задач.

При этом футболист должен уметь тесно сотрудничать со своим партнером. Основной метод обучения и тренировочных стратегий – это повторение хорошо известных и усвоенных упражнений, предназначенных для улучшения и расширения тактических навыков футболистов. В результате такого вида тренировок у футболистов развивается последовательное и динамичное мышление, что составляет физическую суть тактической подготовки [22]. Для тренировки и повышения тактического мастерства в тренировке футболистов используют:

- 1) сферическая передача – угол, поперек, длина, дуга (передняя и задняя);
- 2) передачи мячей – длинные, средние, короткие;

- 3) мяч передан – по земле, в воздухе;
- 4) при передаче мяча – партнерская, в зону;
- 5) лидерство и обводка;
- 6) в открывании на скорость с помощью финтов;
- 7) с мячом и без мяча;
- 8) закрыть футбольную команду соперника и закрыть зону;
- 9) при выходе поставить мяч;
- 10) в выборе момента для отбора мяча при приеме или контроле его другими футболистами;
- 11) страхование и страхование для обеих сторон;
- 12) смешанный – мяч скручиванием и поворотом, открытием и закрытием, движением в два, тройки, заглушки, линии, нормальные уровни (старт, свободный удар, свободный удар, угловой удар, мяч, удар от ворот).

Важное место в формировании тактических знаний принадлежит участию футболистов в разработке тактического плана игры и анализу команды команд. Все игроки должны быть активно вовлечены в подготовку этого плана. Опыт показывает, что если все игроки повторяют свои задачи во время подготовки плана, интерес игроков к следующей игре возрастает. Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, уникальность игры отдельных игроков позволяет тренеру избегать ошибок при определении состава и разработке тактического плана игры [7]. Информация о противнике может быть получена из различных источников: из отчетов и газет; интервью с тренерами и футболистами; свидетельских показаний; по результатам официальных соревнований и др. Один из наиболее эффективных способов изучения соперника – это просмотр индивидуальных матчей тренера, в ходе которых решается ряд задач:

- Определение степени физической и технической подготовленности игроков и команды в целом;
- Изучение тактики игры системы действий, тактические

варианты, планы игры;

– Изучение методов организации нападения и защиты; Изучение и анализ средств отдельных игроков, используемых для решения тактических задач;

– Изучение особенностей игры отдельными игроками [13].

При просмотре матча важно обращать внимание на игровую дисциплину, на то, насколько игроки обладают моральными и волевыми качествами, на поведение игроков в случае успеха или неудачи. По ходу игры желательно делать заметки: об игре и стандартных комбинациях, ударах по воротам. Которые позволяют более детально анализировать действия соперника. Обучение и улучшение тактики игры зависит от места игрока в игре, различных систем игры и способов ведения игры (широкая атака, центральная атака, зональная защита). Стратегии обучения и совершенствования выполняются в сочетании с играми, играми и конкретными упражнениями, принципы которых описаны в главе «Планирование тренировок футболистов». На практике используются следующие упражнения:

– Спортивные игры: футбол, хоккей, гандбол, баскетбол;

– Упражнение – 3х1, 3х2, 4х2, 3х3, 5х5;

– Специальные упражнения:

а) в передачах, ведении, обводке, перехватах мяча;

б) выбор позиции;

в) открытие и закрытие

г) страхование и страхование для обеих сторон;

д) смешанный [30].

В результате выполнения серии упражнений улучшаются тактические навыки и комбинации, устанавливаются прочные внутренние отношения в группах как между отдельными игроками, так и между отдельными игроками и звеньями, и линиями. Созданные ассоциации, в свою очередь, совершенствовались во время занятий и соревнований, и были созданы хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта, состоящие из

футболистов с легкой атлетикой. Для тренировки и улучшения тактических взаимоотношений проводятся занятия по стратегии. Особое внимание уделяется улучшению тесных взаимоотношений (вратари с защитниками, защитники и полузащитники, полузащитники и нападающие). Однако это не означает, что меньше внимания уделяется улучшению взаимоотношений на расстоянии (атакующие вратари, защитники и нападающие). Улучшение дистанционной связи, особенно атаки, также имеет большое значение.

Упражнения по совершенствованию стратегии в большинстве случаев служат одновременно и для улучшения техники игры. Чтобы придать определенному упражнению тактический подход, они просто меняются. Итак, когда футболист овладевает тренировочным мячом, основное внимание уделяется технике удара и остановки мяча. Вратари и защитники значительно улучшили свои тактические навыки в отношении успешного выполнения оборонительных операций, а нападающих – наступательных атак. Полузащитник должен уметь выполнять обе функции [42]. Для совершенствования в распределении сил в состязаниях рекомендуется применять следующие методические приемы:

1. Включение в занятие заданий на точное выполнение запланированного темпа. Упражнения имеют целью развивать чувство темпа, умение равномерно поддерживать его на протяжении заданного времени и произвольно изменять в ходе игры, убыстряя и замедляя по мере надобности. Сюда относятся упражнения в смене быстрых передач мяча и перемещений с медленным розыгрышем и удержанием мяча. Эти же упражнения являются средством использования сбивающих темп факторов и умения противостоять им.

2. Использование в игре «промежуточных финишей». В середине учебной игры можно, например, объявлять, что до конца игры остается минимум времени, а счет голов устанавливать ничейным или в пользу проигравшей команды. Это побуждает футболистов несколько раз в ходе упражнений резко повышать активность и интенсивность действий.

3. Отдаление времени окончания игры. Отдаление времени окончания учебной игры осуществляется неожиданно для футболистов. Все игры с гандикапом, когда засекреченная форма вынуждает футболистов значительную часть игры действовать с максимальным напряжением сил вне зависимости от достигнутого преимущества, преследуют ту же цель.

4. Последовательное включение в игру отдохнувших футболистов. Если футболисты одной стороны в учебной игре сравнительно легко добились преимущества и заметно снизили активность и интенсивность действий, то рекомендуется вводить в состав проигрывающей стороны новых или отдохнувших футболистов, которые в силах обострить спортивную борьбу.

5. Неоднократное введение футболиста в игру после кратковременного отдыха. Используется для развития быстроты вработываемости организма футболиста [33].

В тактическом плане описывается основное направление командной игры (атака, защита с упором на контратаки) и игра индивидуальных боевых пар. В плане организации атаки намечено основное направление атакующих действий (по флангу, в центре), определены основные ударные силы, тактические средства (с учетом погоды, состояния поля, т. а также действия оппонента и т. д.). В смысле оборонительной организации нейтрализуются методы защитных действий, способы нейтрализации наиболее опасных противников и устанавливаются базовые комбинации (создание искусственного положения «вне игры», усиление уверенности); очерчивает зоны плотного «наставника» игроков. При определении задач для отдельных игроков намечаются способы использования сильных сторон, эффективные средства и методы взаимодействия. План предстоящего матча должен строиться на смоделированной схеме матча с учетом специфики действий соперников, с упором на навыки каждого задействованного игрока [26].

Тактический план теоретически реализуется по установке команды,

при этом каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и внести изменения. Тогда основы плана «теряются» во время тренировок, двусторонних и дружеских встреч. Желательно провести товарищеский матч с командой, которая играет в стиле запланированного соперника. Установка обычно производится за 1,5–2 часа до матча и не должна занимать много времени (более 20–30 минут). В перерыве между таймами тренер может внести соответствующие коррективы в план. Тренер анализирует игру всей команды, отдельных звеньев и игроков относительно реализации установки, отмечает все положительные и отрицательные стороны, которые возникают в процессе игры, выясняет причины успеха или неудачи задания, оценивает физические и морально-волевые качества, технические возможности игроков.

Для совершенствования в гибком использовании техники владения мячом рекомендуются такие методические приемы:

1. Проведение упражнений в усложненных условиях с требованиями правильного выбора технических приемов. К усложненным внешним условиям относят не только мокрое футбольное поле, сильный ветер, низкую температуру воздуха, но также влияние на футболиста поведения зрителей, ответственность состязания, сложность условий зрительной ориентировки на футбольном поле. Систематическое проведение упражнений в технике владения мячом, игр и игровых упражнений в усложненных условиях позволит футболистам оценить эффективность тех или иных приемов в самых разнообразных условиях состязаний.

2. Включение противодействий в индивидуальные упражнения футболистов по тактике, чтобы приблизить упражнения к условиям состязания. Противодействие может быть пассивным и активным. Способы противодействия должны быть максимально доступны. Активное противодействие вводится после того, как устранены основные ошибки в действиях футболиста. Интенсивность активного противодействия должна быть ниже игровой. Способы пассивного и активного противодействия

содействуют формированию сложных тактических навыков и в то же время способствуют воспитанию у футболистов уверенности в собственных силах.

3. Проведение учебных игр против команд, играющих по наиболее вероятным тактическим планам и системам будущих соперников, дает возможность футболистам опробовать рекомендуемые тактические приемы и системы игры в условиях, приближенных к предстоящему состязанию.

4. Выделение футболистам части тактической задачи для самостоятельного творческого решения. В процессе состязаний существует много моментов, которые невозможно предусмотреть, когда обстоятельства требуют от футболиста проявления всех его творческих способностей и выполнения действий, не предусмотренных конкретной тактической схемой игры. Для того чтобы успешно развивать творческую инициативу футболистов, рекомендуется оставлять какую-то часть тактической задачи для самостоятельного ее решения футболистом [28].

В развитии тактической грамотности футболистов кроме названных средств и методов важное место отводится изучению элементов тактики и комбинаций. Как бы хорошо не использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости отдельных игроков и команды в целом, практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
- совершенствование групповой и командной тактической подготовленности [2].

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются

прочные групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленных на успешное решение конкретной игровой задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим). Тренер должен обучать игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли игроков и команды [39].

Для совершенствования футболистами взаимодействий в игре следует использовать:

1. Усложнение внешних условий, и в частности применение временных и пространственных ограничений: футболистам, овладевшим какой-либо тактической комбинацией, например, целесообразно уменьшать время для ее проведения. Пространственные ограничения можно использовать в двух планах: ограничение участка поля, на котором взаимодействуют футболисты, что усложняет ориентировку и оценку игровых ситуаций. Особое внимание следует уделять совершенствованию взаимодействий в условиях значительного утомления.

2. Периодическое включение в основной состав команды запасных игроков с заданием взаимодействовать с партнерами по

принятому тактическому плану. Чтобы обеспечить уверенное вхождение запасных в основной состав, рекомендуется в подготовительный период периодически вводить их в двусторонние и товарищеские игры, требуя от них взаимодействия с партнерами по заранее разученному плану.

3. Новые тактические приемы, комбинации и системы игры. Выбор новых тактических приемов и комбинаций должен органически вытекать из принятой командой системы игры [45].

Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию. Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психических качеств, основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества, и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды).

Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях будет действовать нерационально. Изучение групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Методы в тактической подготовке те же, что и в технической (естественно, с учетом специфики тактики) [12]. Так, при показе

используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создают при помощи приборов и специальные устройств (тренажеров и пр.). Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствует совершенствованию техники игры. Чтобы повысить коэффициент конверсии из одной системы в другую во время соревнований, вам необходимо применить следующие приемы:

1. Переключайте футболистов с одной тактической задачи на другую согласно подготовленным символам. Рекомендуется постепенно усиливать представление о символах футболистов, от звукового до визуального, обязательно один узор символов, требующий правильного выбора и разнообразия. Чтобы ненароком не мешать движению, можно заранее предвидеть, что быстрый переход от выполнения стратегических задач к другим будет осуществлен в конкретный конкурентный момент.

2. Использование в игре странных предметов для творческой трансформации тактических действий определенного сериала:

- а) непреднамеренное использование игровой системы и ее различных форм, не предусмотренных планом игры;

- б) неожиданное использование недавно изученных стратегий, комбинаций или игровых систем;

- в) использование комбинации обычно неизвестных тактик или игровых систем.

3. Коучинг и дружеское соревнование с командами, которые сильно различаются по характеру, стилю и результативности игры [16].

Во время подготовки к турниру рекомендуется проводить соревнования с командами, использующими разные системы, позволяющие игрокам творчески мыслить о своих действиях. При изучении стратегии игры новичкам следует руководствоваться тем что тактическая подготовка состоит из обучения базовым навыкам стратегий и улучшений (открытие, закрытие, выбор позиций, передача мяча). Дополнительное стратегическое обучение, включая обучение сочетанию различных стратегий и игру в определенных областях. Футболисты изучают обязанности, в зависимости от стратегии команды, изучают практически разные способы атаки, они учатся взаимодействовать с частью игры, с различными техниками и с интеграцией в существующие условия, специальные элементы.

Обучаются различные тактические варианты для новичков, угловые удары, штрафные, штрафные, метание мячей. Игроки особенно важны для тактической подготовки на этом этапе обучения. Особое внимание будет уделено умению играть по стратегическому плану, а также находить верное решение тактических задач в зависимости от конкретной игровой ситуации. В этом смысле, наряду с конкретными упражнениями, проводятся две двусторонние игры, в которых решаются определенные тактические задачи (длительное владение мячом, с большим количеством игроков в команде). Очень важно научиться использовать комбинацию тактик в системе игрового обучения против известных и неизвестных команд [1].

Для закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеоманитонной и манитонной записей, киносьемки. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал. Для

решения задачи тактической подготовки необходимо много разных подходов [29]. Лидерство в тактической подготовке, конечно же, занимают упражнения (индивидуальные, командные и командные) и бисексуальная игра, контроль и различные игры, теория обучения и футбольные приемы. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения на развитие скорости реакции и ориентации, упражнения на скорость движения (действий) для преобразования окружающих, занятия спортом на открытом воздухе и спортом, специальные курсы трансмиссии, технические упражнения.

В теоретической подготовке особое внимание уделяется изучению тактики, анализу тактических действий своих игроков и команд, игроков и команд противника, ведущих советских и зарубежных команд. В современном футболе ярко проявляется тенденция к развитию скоростной игры и сложности сочетания тактик. Поэтому особенно важно научить игроков ценить баланс сил (как своих, так и противников), а также положение мяча в момент игры и направление полета мяча, чтобы предсказывать действия партнеров и продвижение целей противников, чтобы быстро проанализировать текущую ситуацию и выбрать подходящую профилактику, чтобы эффективно ее реализовать [30].

Итак, техническая и тактическая подготовка юных футболистов с учетом решаемых задач были разделены на несколько последовательных этапов. На первом этапе решается проблема развития умственных способностей и психологических навыков, на втором этапе изучаются технические знания, а на третьем этапе происходит обучение выполнению технических и тактических действий на профессиональном уровне. Выбор и применение с учетом состояния игры, отработка навыков их усовершенствованного использования и условий соревновательной игровой деятельности происходят на четвертом этапе. Эти задачи предлагается решать путем моделирования игровых ситуаций, обеспечивающих развитие ситуационных навыков и развитие ситуационной теории, обучение знаниям общих игровых ситуаций и

соответствующих технико-тактических действий с использованием динамических методов обучения.

## Вывод по первой главе

Формирование у воспитанников и выпускников детско-юношеских спортивных школ тактического мастерства является важным условием достижения успехов в выбранном виде спорта. Наряду с этим большинство тренеров отмечает, что текущий уровень выпускников в плане тактической подготовки остается достаточно низким, что совсем не соответствует тем задачам, которые ставятся перед спортивными организациями. По мнению тренеров, одной из возможных причин этого явления является недостаточная теоретическая и методическая освещенность вопросов тактической подготовки юных футболистов. Под тактической подготовкой в современной научно-методической литературе понимается обучение основам техники двигательных действий и совершенствование основополагающих форм спортивной техники, которые являются неотъемлемой частью каждого конкретного вида спорта, с целью достижения высоких спортивных результатов.

Современная теория и методика обучения двигательным действиям базируется на физиологической концепции построения движения Н.А. Бернштейна и психологической теории поэтапного формирования понятий и действий П.Я. Гальперина.

Процесс изучения отдельного технического приема, проходит по нескольким последовательным этапам: первоначальное обучение; углубленное разучивание; закрепление и совершенствование техники.

В целом процесс успешного обучения и технической подготовки игроков всецело зависит от правильно подобранных методов и средств обучения. В общем широком смысле, это общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий. Основным методом является метод практического упражнения, который должен дополняться словесными и наглядными методами. Специфика футбола, позволяет дополнить основной метод игровым и соревновательным методом, для закрепления и тренировки изучаемых навыков. Не менее важным методом, в процессе тренировки юных футболистов выступает метод практического

упражнения. Метод практического упражнения подразумевает включение в тренировочный процесс нового двигательного действия, который закрепляется в процессе целенаправленной тренировки.

По мнению некоторых тренеров-специалистов эффективно применяются методы целостного и комплексного разучивания. При таких моментах, когда технический прием сложный, применяется расчлененный метод, при котором происходит выделением ведущего звена и его усиленная тренировка. Затем движение уже может быть освоено целиком.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, который направлен на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

В тактической подготовке выделяют ряд этапов. Первым этапом является развитие таких качеств и способностей, которые составляют основу тактических действий. Целью второго этапа является развитие тактических умений в процессе обучения юных футболистов. Направление третьего этапа тактической подготовки является тренировка тактических действий, как индивидуальных, так и групповых. Каждому этапу присущи разнообразные методы, которые делают успешным достижение тактической подготовки юных футболистов.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ**

### 2.1 Выявление уровня сформированности тактической подготовки у детей от 12 до 13 лет

В результате анализа литературных источников установлено, что в направлении третьего этапа тактической подготовки входит тренировка тактических действий, не только индивидуальных, но и групповых. Этому этапу присущи разнообразные методы, которые делают успешным достижение тактической подготовки юных футболистов, направленные на сплочение коллектива, на формирование навыков взаимопомощи, на установлении близких форм взаимопонимания. При этом необходимо достаточное внимание уделять совершенствованию тактических игровых действий.

Исходя из теоретического обзора по теме исследования, была проведена экспериментальная работа в данном направлении. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №3 по футболу» г. Челябинска с сентября 2019 года по май 2021 года. В исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте от 12 до 13 лет. Были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 10 юных футболистов.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2019 г. – декабрь 2019 г.) выявлено современное состояние исследуемой проблемы тактической подготовки юных футболистов. Изучалась и анализировалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме. На этом этапе была определена структура и организация исследования. Были сформулированы исходные позиции исследования: цель, гипотеза, задачи, методология и методика экспериментального исследования.

На втором этапе (декабрь 2019 г. – апрель 2021 г.) проведено педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. На констатирующем этапе проведено первичное обследование испытуемых согласно подобранной нами методике оценки уровня показателей тактической подготовки у футболистов от 12 до 13 лет контрольной и экспериментальной групп. Организовано проведение систематических занятий экспериментальной группы на основе разработанной методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет. На формирующем этапе осуществлялся учебно-тренировочный процесс футболистов учебно-тренировочных групп. Тренировка обеих групп проходила по одинаковой программе, однако в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена экспериментальная методика тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет.

На третьем этапе (апрель 2021 г. – май 2021 г.) происходило повторное выявление уровня показателей тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет контрольной и экспериментальной групп. Сравнивались результаты на начало и конец эксперимента. Также на контрольном этапе исследования происходила обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов опытно-экспериментального исследования. Сформированы методические рекомендации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) Анализ литературных источников по проблеме исследования;
- 2) Педагогическое наблюдение;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Психологическое тестирование;
- 5) Метод групповой экспертной оценки;
- 6) Метод математической статистики.

При анализе и обобщении научно-методической литературы, была проанализирована научно-методическая литература по теме тактической

подготовки юных футболистов. Выявлены особенности тактической подготовки юных футболистов. Была определена характеристика процесса обучения юных футболистов командным технико-тактическим действиям. А также обосновано применение основных методы и приемы развития тактических действий в футболе.

При применении метода исследования – педагогическое наблюдение, произошло целенаправленное восприятие педагогического явления, изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса футболистов от 12 до 13 лет. Мы проводили педагогическое наблюдение за процессом тактической подготовки юных футболистов контрольной и экспериментальной групп. В процессе наблюдения велись протоколы, в которых фиксировались методические рекомендации для каждого спортсмена.

Педагогический эксперимент происходил с учетом специфики возрастных характеристик испытуемых и с учетом уровня спортивной квалификации футболистов от 12 до 13 лет. Психологическое тестирование включало в себя оценку уровня групповой сплоченности команды, что дает возможность не только еще сильнее объединить коллектив, но и выявить существующие пробелы в межличностных отношениях внутри команды. Групповая сплоченность футболистов одной команды является важным параметром, который отображает степень сплоченности коллектива. Психологическое тестирование производилось при помощи контрольных тестов, представленных в таблице 1, содержание которых представлено в приложении А и приложении Б. Показатели контрольных тестов служили средством получения изначальных данных и отслеживания динамики показателей тактической подготовки у футболистов от 12 до 13 лет контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1 – Контрольные психологические тесты для выявления возможности групповых тактических действий у юных футболистов

Контрольный тест	Назначение
Определение индекса групповой сплоченности Сишора	Направлен на определение опосредованной групповой сплоченности команды. Тест помогает определить, насколько конкретному игроку комфортно находиться в команде и как игроки относятся друг к другу.
Определение ценностно-ориентационного единства группы (В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева)	Направлен на выявление ценностно-ориентационного единства на основе групповой общности при выборе наиболее ценностно-значимых качеств из стимульного списка.

С целью регистрации объема и эффективности тактических действий в тренировочном матче нами был применен метод групповой экспертной оценки. В состав группы экспертов вошли 1 преподаватель по физической культуре и 2 тренера по футболу. Ими была проведена оценка эффективности тактических действий футболистов контрольной и экспериментальной групп по комбинациям, представленным в таблице 2. Экспертами отмечалось количество комбинаций, совершенных каждым игроком в течение одного тренировочного матча.

Таблица 2 – Контрольные комбинации для выявления уровня тактической подготовки юных футболистов

Комбинация	Назначение	Описание
Стенка	Один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера.	Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел

		им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.
Скрещивание	Применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади.	Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону.
Передача в одно касание при двух партнерах	Использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора.	Быстрый выход одного из партнеров на новую позицию.
Передача в одно касание при трех партнерах	Использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора.	Выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух, чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике.
Взаимозаменяемость	Может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу.	Получив мяч от партнера, защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер.
Пропускание мяча	Применяется при	После сильной поперечной

	завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника.	(«прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника.
--	---	--

Метод математической обработки служил средством проверки достоверности выводов по результатам констатирующего и контрольного этапа в обеих группах. Из анализа полученных данных определялась эффективность разработанной методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет. Проверка равенства средних значений в двух выборках осуществлялась по формуле t-критерия Стьюдента:

$$t_e = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}, \quad (1)$$

где  $M_1$  – среднее арифметическое первой выборки;

$M_2$  – среднее арифметическое второй выборки;

$\sigma_1$  – стандартное отклонение первой выборки;

$\sigma_2$  – стандартное отклонение второй выборки;

$N_1$  – объем первой выборки;

$N_2$  – объем второй выборки.

Таким образом, педагогический эксперимент использовался для проведения сравнительного анализа влияния возможности групповых тактических действий и для выявления уровня тактической подготовки юных футболистов. Педагогический эксперимент определял результативность процесса тактической подготовки, а также более точного измерения параметров и результатов учебно-тренировочного процесса. Исследование проводилось по выявлению эффективности методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет.

## 2.2 Содержание методической работы по тактической подготовке юных футболистов

В ходе исследования, для проверки и обоснования гипотезы, была определена и апробирована методика тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет. Основными средствами представленной методики являлись специальные упражнения спортивной игры футбол. Ведущим методом являлся метод строго регламентированного упражнения, в рамках которого применялись стандартно-непрерывные упражнения, стандартно-интервальные упражнения, переменного-непрерывные упражнения, переменного-интервальные упражнения. Метод строго регламентированного упражнения является основным, поскольку имеет ряд преимуществ, например, направленно воспитывать различные физические качества и способности, дозировать нагрузку и отдых.

Для совершенствования тактической подготовки испытуемые экспериментальной группы занимались согласно методике представленной на рисунке 2.



Рисунок 2 – Экспериментальная методика тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет

Теоретический раздел включал в себя раскрытие тем тактической направленности, разъяснение материала с помощью иллюстративных и интерактивных средств, ответы на вопросы игроков. В теоретический раздел вошли следующие темы:

1. «Оценка расстановки сил»;
2. «Отбор мяча посредством согласованных действий»;
3. «Групповые учебные тактические комбинации»;
4. «Недостатки групповой учебной комбинации»;
5. «Действия команды при атаке»;
6. «Действия команды при обороне»;
7. «Решение частных задач групповой тактики» и др.

#### *Практический раздел*

Групповые тактические действия на взаимодействия, в рамках практического раздела, включали в себя задания и игровые упражнения, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Методика совершенствования групповых тактических действий футболистов от 12 до 13 лет

Название	Дозировка	Методические указания и описание
Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест	Дистанция 50-60 м. 3 раза	При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход.
Ведение мяча передачами втроем	Дистанция 60-80 м. 3 раза	Игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро
Ведение мяча передачами втроем со сменой мест	2 подхода по 3 раза	Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.
Ведение мяча передачами втроем с переменной мест	Дистанция 80-100 м. 3 раза	Мяч идет зигзагообразно
Мяч в кругу с одним водящим	10 мин.	Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий

		пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него. Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.
Мяч в кругу с двумя водящими	10 мин.	Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом
Водящий в квадрате	15 мин.	По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит. В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.
Трое против двух в квадрате	15 мин.	На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.
"Пять на пять" ("партия на партию")	15 мин.	На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой. Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Вся игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах.
Предугадывание соперника	2 подхода по 3 раза	Два защитника перед воротами на расстояние 5 шагов. Нападающий ведет мяч впереди стоящего защитника, который действует пассивно, он должен обыграть последнего защитника и забить мяч в ворота. Задача последнего защитника – предугадать, с какой стороны соперник обойдет

		впередистоящего защитника и подстраховать его.
Защита ворот	2 подхода по 3 раза	Два защитника располагаются в углах ворот, а вратарь – в середине ворот. С фланга на левую от вратаря стойку навешивается мяч. Вратарь выбегает, стремясь поймать мяч или отбить его. Защитник, стоящий справа от вратаря, смещается к середине ворот. Если же мяч навешивается на правую от вратаря стойку, то при выходе вратаря на мяч к середине ворот смещается другой защитник.
Ворота в малом квадрате	2 подхода по 3 раза	На поле обозначается квадрат со сторонами 18 шагов. Один нападающий действует против двух защитников, стремясь забить мяч в ворота, сооруженные из двух, стоек (флажков). Один защитник преграждает путь нападающему к воротам, а второй его подстраховывает.
Ворота в среднем квадрате	2 подхода по 3 раза	На поле обозначается квадратная площадка в 30 шагов. Двое нападающих стремятся преодолеть сопротивление трех защитников и забить гол в сооруженные из стоек ворота. Один из защитников, подстраховывает партнеров, атакуя прорвавшегося соперника.
Передача в одно касание	4 подхода по 3 раза	Выполняется попарно. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4-6 шагов от партнера, выполняются попеременно передачи друг другу в одно касание.
Передача «Часы»	2 подхода по 6 раз	На поле круг диаметром 8-10 шагов. Игрок в центре круга и передает мяч партнеру, который бежит в кругу по ходу часовой стрелки. Необходимо стараться отдать мяч партнеру на ход. Затем выполнить то же упражнение против хода часовой стрелки.
<i>Продолжение таблицы 3</i>		
Передача с предугадыванием	2 подхода по 6 раз	Игроки в 15-18 шагах друг против друга. Выполняется передача мяча партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Необходимо предугадать направление

		рывка товарища и сделать ему передачу точно на выход.
Противостояние	2 подхода по 3 раза	Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч, друг другу, Третий игрок, встав в 12-14 шагах от ворот, выполняет оборонительные функции. Нападающие с помощью передач стремятся обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.
Линии	10 мин.	Игроки делают диагональные и поперечные передачи в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г, и т.д.

Средства представленной методики совершенствования групповых тактических действий необходимо варьировать, количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать.

#### *Социально-психологический тренинг на сплочение команды*

Тренинг состоит из вводной фазы, где происходит знакомство участников друг с другом, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе. Также происходит установление благоприятного психологического климата в группе, формируется активный рабочий настрой, происходит диагностика психологической атмосферы в группе. Во время основной фазы происходит отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками. В период заключительной фазы происходит подведение итогов, снятие напряжения. Содержание методики представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание методики социально-психологического тренинга направленного на сплочение команды

Название	Цель	Дозировка	Описание
«Смысл моего	Выражение своей индивидуальности	5 мин.	Всем участникам группы необходимо сделать

имени»			визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.
«Веселый счет»	Снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.	5 мин.	Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.
«Поворот в прыжках»	Активизация группы, сплочение. Успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.	3 мин.	Участники рассредоточиваются на расстоянии не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного прыжка все

			участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.
«Вавилонская башня»	В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.	15 мин.	Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню.
<i>Продолжение таблицы 4</i>			
«Поиск сходства»	Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более	20 мин.	Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе. Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время.

	внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.		Учитывается количество названных сходств и их качество.
«Построимся»	Обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.	10 мин.	Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания, по цветам радуги в их одежде.
«Паззлы»	Формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.	15 мин.	Участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку. Задача – собрать ее как можно быстрее.
«Кто быстрее?»	Сплочение коллектива. Координация совместных действий, распределение ролей в группе.	10 мин.	Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды фигуры (квадрат; треугольник; ромб; букву; птичий косяк).
«Дом»	Осознание своей роли в группе, стиля поведения. Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе.	15 мин.	Участники делятся на 2 команды. Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели и др. Можно общаться между собой.
<i>Продолжение таблицы 4</i>			
«Говорящие руки»	Эмоционально-психологическое сближение участников. Происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного	7 мин.	Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по

	контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.		команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг. Следует: Поздороваться с помощью рук. Побороться руками. Помириться руками. Выразить поддержку с помощью рук. Пожалеть руками. Выразить радость. Пожелать удачи. Попрощаться руками.
«Построение круга»	Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции. Кроме того, данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников.	10 мин.	Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению. По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза.
«Подарок» <i>Продолжение таблицы 4</i>	Положительное завершение тренинга, рефлексия, Ритуал, позволяющий завершить тренинг на положительной эмоциональной ноте.	5 мин.	Каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Например: «я дарю вам оптимизм и взаимное доверие».

На занятиях по социально-психологическому тесту необходимо: проявлять активность, слушать друг друга, не перебивая, говорить только от своего лица. Если информация адресована кому-то конкретно, то необходимо обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице. Следует избегать критики при выполнении упражнений,

если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения. В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

*Обсуждение: анализ тактических действий всех игроков*

Завершающим элементом каждого занятия является обсуждение тактических действий игроков на сегодняшний момент, в определенном временном промежутке, в постоянстве. Возможны включения в обсуждение анализа тактических действий игроков других команд, ведущих современных футболистов, советских и зарубежных футболистов. Кроме того в обсуждение включаются следующие вопросы: почему не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания? Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Успешно ли было взаимодействие в группах? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Таким образом, необходимо постараться подвести футболистов к мысли, что важна общая согласованность их действий. Кроме того важна координация совместных действий при сохранении их точности и распределение ролей в группе.

### 2.3 Динамика уровня сформированности тактической подготовки детей-футболистов

Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методов, позволил охарактеризовать уровень показателей тактической подготовки. Оценка эффективности тактических действий футболистов контрольной и экспериментальной групп по контрольным комбинациям осуществлялась группой экспертов (1 преподаватель по физической культуре и 2 тренера по футболу). Экспертами отмечалось количество комбинаций, совершенных каждым игроком в течение одного тренировочного матча. Как свидетельствуют

результаты таблицы 5, уровень показателей тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет, как контрольной, так и экспериментальной групп в начале эксперимента не отличается в зависимости от группы ( $p>0,05$ ).

Таблица 5 – Показатели контрольных комбинаций футболистов обеих групп на констатирующем этапе эксперимента

Контрольная комбинация, количество раз	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	T	P
Стенка	5,2±0,3	5±0,4	0,6	p>0,05
Скрещивание	4,6±0,2	4,5±0,4	0,71	p>0,05
Передача в одно касание при двух партнерах	4,1±0,1	4,2±0,1	2,22	p>0,05
Передача в одно касание при трех партнерах	2,1±0,1	2,1±0,1	0	p>0,05
Взаимозаменяемость	5,3±0,2	5,2±0,3	0,9	p>0,05
Пропускание мяча	0,6±0,06	0,6±0,08	0	p>0,05

Результаты психологического тестирования, которое включало в себя оценку уровня групповой сплоченности команды, представлены в таблице 6. Выявленная групповая сплоченность футболистов как контрольной, так и экспериментальной групп находятся на среднем уровне, что отображает степень недостаточной сплоченности команд. Показатели контрольных тестов служили средством получения изначальных данных уровня тактической подготовки у футболистов от 12 до 13 лет и констатировали отсутствие значительной разницы между показателями контрольной и экспериментальной групп ( $p>0,05$ ).

Таблица 6 – Показатели психологического тестирования для выявления возможности групповых тактических действий у юных футболистов на констатирующем этапе эксперимента

Контрольный тест	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	T	P
------------------	---------------------------	---------------------------------	---	---

Определение индекса групповой сплоченности Сижора, балл	7,5±0,7	7,8±0,8	0,81	p>0,05
Определение ценностно-ориентационного единства группы (В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева), %	34±2,3	36±3,3	1,57	p>0,05

На контрольном этапе экспериментальной работы, после проведения формирующего этапа, нами было проведено повторное исследование уровня показателей тактической подготовки юных футболистов (таблица 7). Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей у испытуемых обеих групп улучшился, но в разной степени. Так регистрация применения контрольной комбинации «Стенка» в среднем по контрольной группе зафиксирована 7,1 раз, а в среднем по экспериментальной группе 8,5 раз. Контрольная комбинация «Скрещивание» фиксируется в экспериментальной группе больше на 1,6 раз из расчета среднеарифметического показателя. Также экспертами зафиксировано различие показателей ( $p<0,05$ ) по контрольной комбинации «Взаимозаменяемость» у испытуемых обеих групп.

Таблица 7 – Показатели контрольных комбинаций футболистов обеих групп на контрольном этапе эксперимента

Контрольная комбинация, количество раз	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Стенка	7,1±0,5	8,5±0,8
Скрещивание	5,9±0,4	7,5±0,6
Передача в одно касание при двух партнерах	4,9±0,3	6,6±0,4
Передача в одно касание при трех партнерах	3,8±0,4	5,3±0,3
Взаимозаменяемость	6,8±0,3	8,1±0,4
Пропускание мяча	0,7±0,06	0,9±0,09

С помощью методов математической статистики нами фиксируется статистически значимый результат прироста обеих групп ( $p < 0,05$ ). Но необходимо отметить разницу темпов прироста показателей тактической

подготовки у юных футболистов обеих групп. Наглядно разница темпов прироста представлена на рисунке 3, где выражено отставание темпов прироста результатов контрольных комбинаций у футболистов контрольной группы.

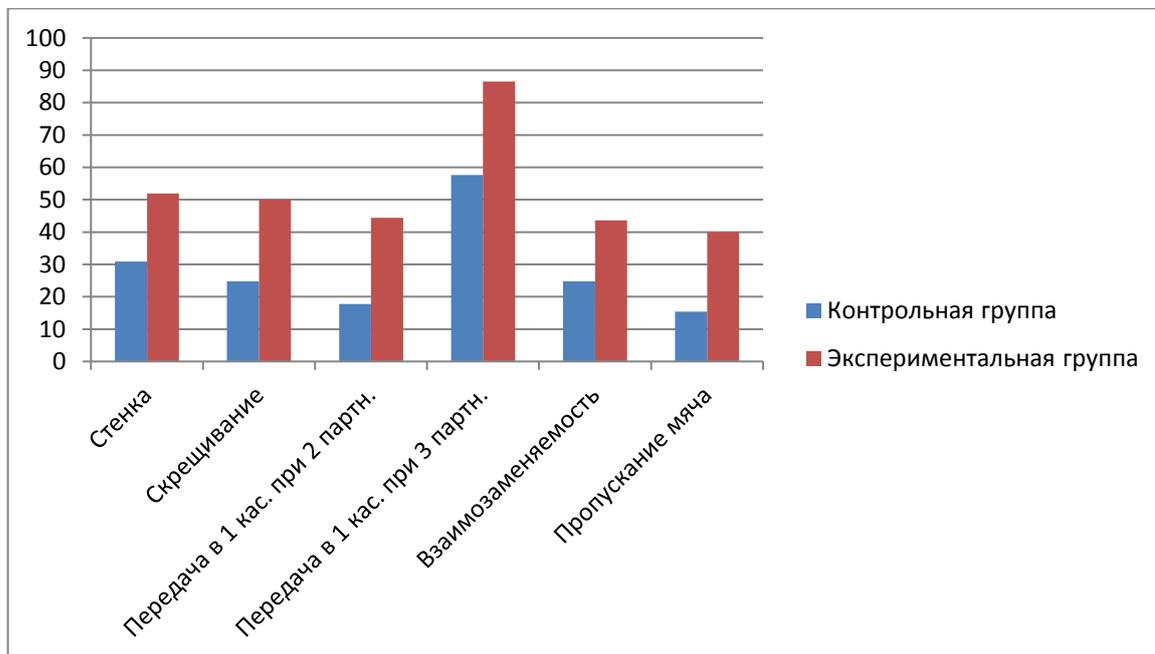


Рисунок 3 – Гистограмма темпов прироста показателей контрольных комбинаций футболистов обеих групп, %

Также на контрольном этапе экспериментальной работы, нами было проведено повторное исследование уровня показателей психологического тестирования, направленного на выявление групповой сплоченности футболистов (таблица 8). Имеет место прирост показателей контрольной группы, но при этом необходимо отметить отсутствие статистической значимости у данного прироста ( $p > 0,05$ ). Математически это объясняется наличием высокого стандартного отклонения контрольной выборки. То есть в контрольной группе отмечается слишком большой разброс показателей по контрольным тестам, что свидетельствует об отсутствии однородности группы, хотя на констатирующем этапе эксперимента она была подтверждена. Возможно, это связано с появлением в команде лидирующей группы, являющейся сплоченной между своими участниками и создающая разобщенность в команде. Тем временем в экспериментальной группе не отмечается формирования узких групп и показатели достаточно равномерны, чтобы подтвердить статистическую

значимость прироста показателей контрольных тестов ( $p < 0,05$ ).

Таблица 8 – Показатели психологического тестирования для выявления возможности групповых тактических действий у юных футболистов на контрольном этапе эксперимента

Контрольный тест	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
Определение индекса групповой сплоченности Сишора	10,2±3,3	15,8±1,2
Определение ценностно-ориентационного единства группы (В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева)	41±7,5	56±4,1

Наглядно разница темпов прироста показателей обеих групп на контрольном этапе эксперимента представлена на рисунке 4. Исходя из рисунка, можно констатировать, что темпы прироста показателей групповой сплоченности у футболистов экспериментальной группы превышают темпы прироста показателей контрольной группы на 37,3% по тестированию Сишора и на 24,8% по тестированию В.С. Ивашкина и В.В. Онуфриевой. Предполагается, что столь большая разница темпов прироста связана с незначительным вниманием в типовой программе спортивной школы по футболу к сплочению коллектива. Поскольку это привело к формированию в контрольной группе обособленной компании, являющейся сплоченной между своими участниками и создающей разобщенность в команде.

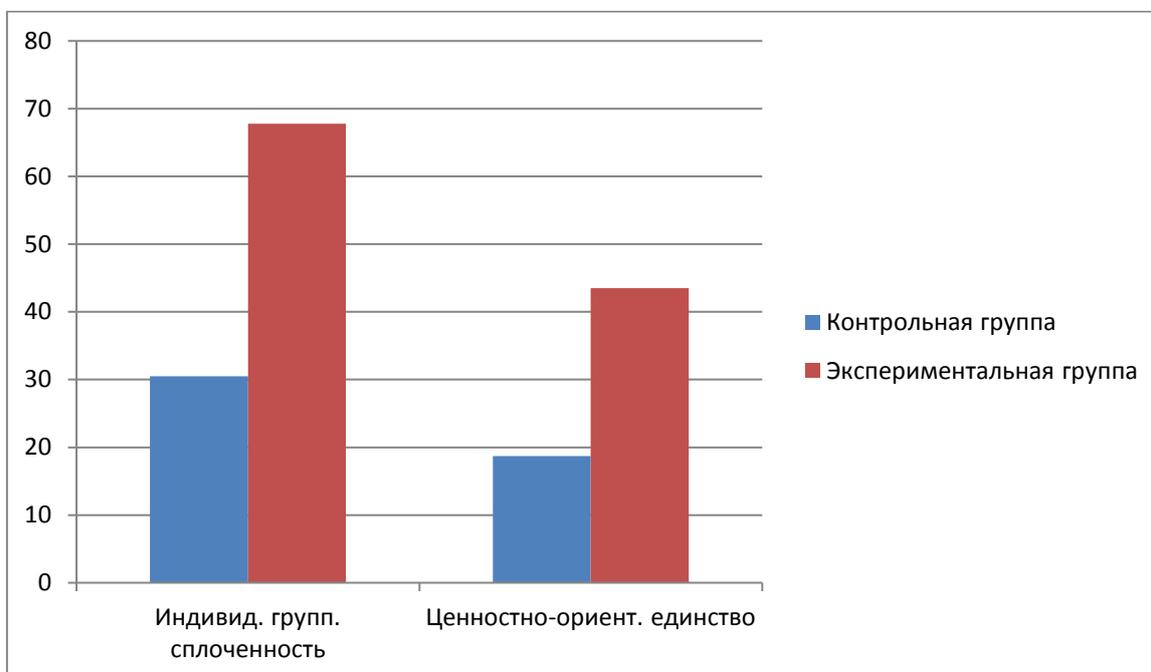


Рисунок 4 – Гистограмма темпов прироста показателей психологического тестирования для выявления возможности групповых тактических действий у юных футболистов, %

Таким образом, подтверждена эффективность разработанной методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет в условиях педагогического эксперимента.

В экспериментальной группе средний уровень показателей психологического тестирования вырос до высокого, что объясняется регулярным посещением занятий и выполнением на них комплекса упражнений. Прирост показателей контрольных упражнений в экспериментальной группе статистически достоверно выше результатов контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

## Выводы по второй главе

Нами были охарактеризованы условия организации опытно-экспериментальной работы. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №3 по футболу» г. Челябинска с сентября 2019 года по май 2021 года. В исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте от 12 до 13 лет. Проведенные исследования по сбору данных включали в себя выявление уровня показателей тактической подготовки. Были проведены контрольные психологические тесты для выявления возможности групповых тактических действий и контрольные упражнения для выявления уровня тактической подготовки юных футболистов.

Нами было обосновано применение экспериментальной методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет, в состав которой вошли: теоретический раздел, групповые тактические действия на взаимодействия, социально-психологический тренинг на сплочение команды и анализ тактических действий всех игроков. Особенностью экспериментальной методики тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет являлось акцентирование на групповом тактическом взаимодействии игроков в команде.

Средние значения по всем контрольным упражнениям в обеих группах на констатирующем этапе эксперимента сходны между собой. При этом можно говорить о среднем уровне изначальных показателей у испытуемых обеих групп. На формирующем и контрольном этапе эксперимента улучшились показатели тактической подготовки в обеих группах, но прирост показателей экспериментальной группы превышает прирост контрольной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди актуальных спортивных проблем футболистов от 12 до 13 лет значительное место занимает такая специфическая проблема, как совершенствование тактической подготовки. Высокий уровень развития современного футбола, его дальнейшая профессионализация требует разработки научно-обоснованной системы тактической подготовки. Из теоретического обзора нами определено, что выбор конкретного метода в тактической подготовке, определяется не только задачами, которые стоят в каждый конкретный момент учебно-тренировочного процесса, но также и возрастом футболистов, их подготовленностью, изучаемым материалом, и некоторыми другими особенностями тренировки.

На представленном нами третьем этапе тактической подготовки основой является тренировка тактических действий, как индивидуальных, так и групповых. Этому этапу присущи разнообразные методы, которые делают успешным достижение тактической подготовки юных футболистов. На этой основе нами была разработана экспериментальная методика тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет. В состав этой методики вошли: теоретический раздел, групповые тактические действия на взаимодействия, социально-психологический тренинг на сплочение команды и анализ тактических действий всех игроков. В теоретическом разделе на каждом занятии рассматривались темы тактической подготовки, как индивидуальной, так и групповой направленности. В практическом разделе проходили занятия по программе содержащей групповые тактические действия на взаимодействия.

Также в рамках экспериментальной методики применялся социально-психологический тренинг на сплочение команды футболистов экспериментальной группы. Основным направлением тренинга являлась отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде, нахождение общего между участниками. Завершающим элементом каждого занятия было обсуждение тактических действий игроков на сегодняшний момент, в определенном

временном промежутке, в постоянстве.

Организация исследования происходила в три этапа. Общая выборка в 20 футболистов от 12 до 13 лет, была разделена на равнозначную контрольную и экспериментальную группу. На базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №3 по футболу» г. Челябинска был проведен педагогический эксперимент с сентября 2019 года по май 2021 года. В методы исследования вошли контрольные психологические тесты для выявления возможности групповых тактических действий и контрольные упражнения для выявления уровня тактической подготовки юных футболистов.

На констатирующем этапе эксперимента были выявлены показатели тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет, как контрольной, так и экспериментальной групп, которые не отличались в зависимости от группы ( $p > 0,05$ ). На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное исследование уровня показателей тактической подготовки юных футболистов и выявлена разница между контрольной и экспериментальной группами. Также была выявлена динамика уровня сформированности тактической подготовки в процессе эксперимента в каждой группе. По результатам полученным на контрольном этапе эксперимента можно сделать вывод, что экспериментальная методика будет эффективно способствовать совершенствованию тактической подготовки футболистов от 12 до 13 лет.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антипов, А. В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годового тренировочного цикла [Текст] / А. В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С. 37–39.
2. Бейгель, О. А. Спортивные игры как средство физического воспитания детей [Текст] / О. А. Бейгель // Символ науки. – 2016. – №11. – С. 93–95.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Боген, М. М. Педагогический анализ ориентировочной части двигательного действия / М. М. Боген // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 7. – С. 6–9.
5. Волынская, Е. В. Физиология физического воспитания и спорта : Учебнометодическое пособие [Текст] / Е. В. Волынская. – Липецк, 2017. – С. 68-71.
6. Галактионова, М. Ю. Особенности физического развития современных подростков [Текст] / М. Ю. Галактионова // Вестник СУРГУ. медицина. – 2014. – №4. – С. 21–25.
7. Голомазов С. В. Футбол [Текст] / С. В. Голомазов – М.: Спорт Академ Пресс, 216 – 281 с.
8. Гузаирова, А. М. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам [Текст] / А. М. Гузаирова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5. – С. 322–326.
9. Донской, Д. Д. Биомеханика с основами спортивной техники : учебник для ин-тов физ. культуры [Текст]/ Д. Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
10. Зайцев, А. А. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов [Текст] / А. А. Зайцев // Ученые записки

университета Им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №8. – С. 71–74.

11. Злыгостев, О. В. Компонентная структура скоростно-силовых способностей юных футболистов 10-17 лет [Текст] / О. В. Злыгостев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №3. – С. 74–76.

12. Злыгостев, О. В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростносиловых способностей [Текст] / О. В. Злыгостев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 64-66.

13. Исупов, Л. Н. Значение скоростно-силовых способностей для футболистов [Текст] / Л. Н. Исупов // Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований. Сборник статей международной научнопрактической конференции. – 2017. – С. 105–107.

14. Ишинер, М. Методика индивидуализации учебно-тренировочных занятий юных футболистов на начальном этапе обучения [Текст] / М. Ишинер // Вестник физической культуры и спорта. – 2016. – №3. – С. 31–44.

15. Кальная, О. В. Педагогические методы контроля за развитием выносливости [Текст] / О. В. Кальная // Инновационные технологии в науке нового времени. – 2017. – С. 126–130.

16. Карпов, В. Ю. Оценка скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет на основе результатов контрольных педагогических испытаний [Текст] / В. Ю. Карпов // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. Сборник статей международной научно-практической конференции. – М., 2016. – С. 150–152.

17. Китаева, М. А. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет [Текст] / М. А. Китаева // Вестник татарского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2015. – №2. – С.77-80.

18. Кладов, Э. В. Контроль за уровнем развития специальной выносливости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

[Текст] / Э. В. Кладов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №2. – С. 22–25.

19. Коренберг, В. Б. Надежность решения двигательных задач / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 18–23.

20. Лукьянец, Г. Н. Физическое развитие подростков 14-15 лет [Текст] / Г. Н. Лукьянец // Новые исследования. – 2017. – №4. – С. 111–126.

21. Макарова, Л. В. Особенности физического развития детей 13-14 лет [Текст] / Л. В. Макарова // Новые исследования. – 2016. – №2. – С. 9–23.

22. Мартынов, М. И. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 12-13 лет в школьной секции по футболу методом круговой тренировки [Текст] / М. И. Мартынов // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : Материалы Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием. Вятский государственный университет. – 2016. – С. 178–181.

23. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Лань, 2005. – 384 с.

24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для интов физ. культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.

25. Матвеев, Л. П. Теория физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 198 с.

26. Нечаев, Д. А. Формирование скоростно-силовых качеств у футболистов 14-16 лет [Текст] / Д. А. Нечаев // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва. – 2015. – С. 288–291.

27. Николаев, А. Ю. Исследование формирования скоростно-силовых способностей юных футболистов [Текст] / А. Ю. Николаев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни

населения. – 2016. – С. 216–219.

28. Николаев, А. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов [Текст] / А. Ю. Николаев // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва. – 2015. – С. 291–293.

29. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ: Астрель, 2003. – 863 с.

30. Перевозник, В. И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12, 13, 14 лет [Текст] / В. И. Перевозник // Слобожанський науково-спортивний вестник. – 2014. – №4. – С. 50–53.

31. Петухов А. В. Футбол [Текст] / А. В. Петухов – М.: Советский спорт, 2016 – 123 с.

32. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. Мин-вом образования и науки Украины / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

33. Пожарова, Г. В. Обоснование средств и методов развития специальной выносливости у юных футболистов [Текст] / Г. В. Пожарова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – №34. – С. 73–77.

34. Покатаев, А. В. Возрастные изменения скоростно-силовых способностей юных футболистов [Текст] / А. В. Покатаев // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте. – 2016. – С. 119–122.

35. Пономарев, Г. Н. Построение физического воспитания школьников [Текст] / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2. – С. 92–95.

36. Потужний, А. В. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа [Текст] / А. В. Потужний // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. –

№1. – С. 171–177.

37. Свирид, В. В. Физиологические особенности детей 12-14 лет [Текст] / В. В. Свирид // Мир современной науки. – 2014. – №4. – С. 41–44.

38. Солодков, А. С. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / А. С. Солодков., Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

39. Спириин А. Н. Футбол [Текст] / А. Н. Спириин – М.: Олимпия Пресс, 2015 – 162 с.

40. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф. П. Суслов. – М.: Проспект, 2017. – 137 с.

41. Филиппова, Е. Н. Специфика физической подготовленности в системе тренировки юных футболистов [Текст] / Е. Н. Филиппова // Научные тенденции: педагогика и психология. Сборник научных трудов по материалам VII международной научной конференции. – 2017. – С. 22–24.

42. Хвостов, С. Ф. Совершенствование управления физической подготовленностью юных футболистов 11-15 лет, занимающихся в ДЮСШ [Текст] / С. Ф. Хвостов // Омский научный вестник. – 2014. – №1. – С. 197–200.

43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

44. Шаленко, В. В. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов 11-14 лет / В. В. Шаленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2015. – №8. – С. 82–88.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Определение индекса групповой сплоченности Сижора

Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов, минимальная: -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
  - 1) Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
  - 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4).
  - 3) Участвую в одних видах деятельности, не участвую в других (3).
  - 4) Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
  - 5) Живу и существую отдельно от нее (1).
  - 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1).
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
  - 1) Да, очень хотел бы перейти (1).
  - 2) Скорее перешел бы, чем остался (2).
  - 3) Не вижу никакой разницы (3).
  - 4) Скорее всего остался бы в своей группе (4).
  - 5) Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
  - 6) Не знаю, трудно сказать (1).
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
  - 1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
  - 2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
  - 3) Хуже, чем в большинстве классов (1).
  - 4) Не знаю, трудно сказать (1).
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
  - 1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
  - 2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
  - 3) Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

- 4) Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?
- 1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
  - 2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
  - 3) Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
  - 4) Не знаю (1).

Оценка уровня групповой сплоченности:

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7-11,5 – средняя;
- 4-6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Определение ценностно-ориентационного единства группы  
(В.С.Ивашкин, В.В.Онуфриева)

Необходимо выбрать из предложенного списка 5 качеств, наиболее ценных для успешной совместной работы.

Тестовый материал

1. Трудолюбие Д
2. Дружелюбие М
3. Принципиальность М
4. Сдержанность Э
5. Веселость Э
6. Справедливость М
7. Аккуратность Д
8. Общительность Э
9. Честность М
10. Активность Д
11. Исполнительность Д
12. Искренность Э
13. Порядочность М
14. Настойчивость Д
15. Организованность Д
16. Обаяние Э
17. Отзывчивость Э
18. Правдивость М
19. Приветливость Э
20. Деловитость Д
21. Скромность М

Обработка и интерпретация результатов

- Вычисление числа выборов (Н), сделанных испытуемым.

- Подсчет числа выборов, приходящихся на каждое качество.
- Подсчет количества выборов, приходящихся на 5 самых популярных качеств (Н).

- Подсчет количества выборов, приходящихся на 5 самых непопулярных качеств (М).

- Вычисление коэффициента ценностно-ориентационного единства (С) по формуле:

$$C = ((H - M) * 100\%) / 60;$$

Критерии оценки:

- $C \geq 50 \%$ , ЦОЕ высокое;
- $30 \% < C < 50 \%$ , ЦОЕ среднее;
- в остальных случаях – ЦОЕ низкое.