



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра безопасности жизнедеятельности и
медико-биологических дисциплин
Выпускная квалификационная работа

Методика технико - тактической подготовки футболистов 8-10 лет

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» Направленность программы бакалавриата «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельность»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
70,44 % авторского текста

Выполнил:
студент ОФ-514-073-5-1 группы
Атаев Парахат Бабаджанович

Работа *рекомендована* к защите
« 05 » 05 2023
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.



Научный руководитель:
д.б.н. доцент
Мамылина Наталья
Владимировна

Челябинск
2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	7
1.1 Особенности подготовки юных футболистов 8-10 лет.....	7
1.2 Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет.....	20
1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям.....	28
Выводы по первой главе.....	34
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ....	35
2.1 Техничко-тактическая подготовка юных футболистов 8-10 лет в ходе педагогического эксперимента.....	35
2.2 Реализации методики технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет.....	41
2.3 Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов 8-10 лет	47
Выводы по второй главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56

Введение

Популярность футбола позволяет использовать возможности её игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Сердцевина, суть этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технико-тактических действий команды будет на высоком уровне.

Актуальность. Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и профессиональной технической и тактической подготовки в мини-футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны, по нашему мнению, недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в мини-футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов тактико-технической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. В последние годы в

мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста[13].

До максимума увеличиваются активные фазы игры, разнообразие форм атакующих действий и активных форм защиты, возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов

Таким образом, нами было выявлено противоречие между высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности игроков, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью существующей методики технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. Вследствие этого была сформулирована проблема исследования в аспекте повышения эффективности технико-тактической действий футболистов для обеспечения результативности соревновательной деятельности в футболе. Выявленное противоречие и сформулированная проблема определили тему нашего исследования «Технико-тактическая подготовка юных футболистов в возрасте 8-10 лет».

Цель работы: разработать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 8-10 лет.

Предмет исследования: методика формирования технико-тактических действия футболистов.

Гипотеза исследования: выдвигается предположение, о том, что эффективность технико-тактической подготовки повысится, если применять в тренировочном процессе упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики, а также специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет в годичном цикле тренировки.

2. Разработать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет и экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования.

3. Выявить эффективность технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет в годичном цикле тренировки.

База исследования: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска»

Практическая значимость состоит в том, что разработанная методика может быть применена в работе тренеров, работающих с юными футболистами 8-10 лет.

Методы исследования.

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) анкетирование, предварительные тестирования;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Этапы исследования:

- 1) Теоретико-поисковый (сентябрь-ноябрь 2022 г.) На начальном этапе было

изучено более 60 источников научно-методической литературы по данной проблематике; проанализированы документы планирования тренировочного процесса; разработана программа контроля степени сформированности технико-тактических действий футболистов.

2) Опытно-экспериментальный (декабрь 2022 г. март 2023 г.) На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, введена программа технико-тактической подготовки и получена оценка ее эффективности.

3) Итоговый результативный (апрель-июнь 2023 г.) На третьем этапе проводилась статистика результатов исследования. Проводилась классификация полученных данных с формированием выводов. Завершено оформление работы. Методы данного этапа: математическая обработка результатов исследования, анализ и интерпретация полученных результатов.

Глава 1. Теоретические основы технико-тактической подготовки юных футболистов

1.1 Особенности подготовки юных футболистов 8-10 лет

Рассматривая периодизацию спортивной подготовки, отметим, что в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этот этап следует за этапом начальной подготовки [2; 9].

Как указывается в федеральном стандарте, программа спортивной подготовки на тренировочном этапе должна обеспечить:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов [60].

В спортивной деятельности, когда спортсмен добивается наивысших результатов, он проявляет свои возможности в максимальной степени, демонстрирует свои физические, психологические, морально-нравственные качества. Это требует максимальной самоотдачи. Процесс спортивной тренировки строится с учетом возраста, уровня развития физических качеств, требований вида спорта.

Особенно учет всех особенностей важен в тренировочном процессе юных спортсменов. Необходимо организовать его таким образом, чтобы, показывая высокие спортивные результаты, юные спортсмены сохраняли физическое здоровье и интерес к тренировкам в избранном виде спорта.

В подготовке юных футболистов важно учитывать возрастные особенности и опираться на возрастную периодизацию, разработанную в различных разделах современной науки [5; 13].

В современной науке нет единой общепринятой классификации периодов роста и развития и их возрастных границ, но предлагается такая схема:

- 1) новорожденный (1-10 дней);
- 2) грудной возраст (10 дней – 1 год);
- 3) раннее детство (1–3 года);
- 4) первое детство (4–7 лет);
- 5) второе детство (8-12 лет для мальчиков, 8-11 лет для девочек);
- 6) подростковый возраст (13–16 лет для мальчиков, 12–15 лет для девочек);
- 7) юношеский возраст (17–21 год для юношей, 16–20 лет для девушек).

Данная периодизация включает в себя комплекс признаков: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. Для каждого возрастного периода характерны специфические особенности.

Рассматривая возрастные анатомо-физиологические особенности, отметим, что для каждого возрастного периода характерны количественно определенные морфологические и физиологические показатели.

Мальчики 8-10 лет находятся в возрасте второго детства, когда происходит завершение прорезывания постоянных зубов, кроме «зубов мудрости». Начинается половое созревание и усиленный рост тела в длину. В психологическом плане начинается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, осознание места в системе общественных отношений, развитие внимания и произвольной памяти [40].

Рассматривая возрастные особенности физиологических функций и систем, Я. М. Коц отмечает, что рост и формирование организма, эффективность его взаимодействия с внешней средой во многом зависят от

развития нервной системы, и главным образом ее ведущего отдела коры – больших полушарий головного мозга.

Младший школьный возраст примечателен совершенствованием высшей нервной деятельности. В этот период возрастает сила и подвижность нервных процессов, усиливается внутреннее торможение, в результате чего взаимодействие процессов, возбуждения и торможения характеризуется большей уравновешенностью, чем у дошкольников. В младшем школьном возрасте повышается способность образовывать условно рефлекторные связи. Так, у детей 8-10 лет положительные условные рефлексы как на простые, так и на сложные раздражители появляются остро и характеризуются значительной устойчивостью [23].

В 8-10 лет устанавливается частота альфа ритма биоэлектрической активности мозга, характерная для взрослых, т. е. 8-10 колебаний в секунду. Вместе с тем электроэнцефалограмма детей характеризуется значительной вариабельностью, в разных областях мозга отмечаются заметные различия в распределении частот электрической активности.

В младшем школьном возрасте активно развивается речевая функция, усиленно формируются мышление, способность пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, совершенствуются взаимосвязь первой и второй сигнальных систем, внутренняя речь, способность обдумывать "про себя" поступки. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливаются временные связи между словами как раздражителями и двигательной функцией. Благодаря этому повышается способность к более разнообразному и глубокому словесному выражению своих движений.

Физическое воспитание и спортивное совершенствование способствуют более тонкому взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

Особенность обмена веществ у детей школьного возраста состоит в том, что значительная доля образующейся энергии (больше, чем у взрослых) идет на процессы роста, развития организма, т. е. на пластические процессы.

Следовательно, во время спортивной деятельности расход энергии связан не только с необходимостью восполнить ее источники, но и с процессами роста, развития. В связи с этим необходимо обеспечивать полноценное питание юных футболистов 8-10 лет [8].

У детей выше, чем у взрослых, потребность в белках. Важно не только количество, но и качество потребляемых белков. Полноценность белков определяется наличием в них аминокислот, необходимых для синтеза. Большое значение имеет поступление в достаточном количестве незаменимых аминокислот. Недостаток белка замедляет развитие ребенка. У детей, занимающихся спортом, особенно при значительном увеличении мышечной массы, потребность в белках повышена в 1,5-2 раза.

Жиры и жироподобные вещества играют существенную роль в процессах роста. Они важны для морфологического и функционального созревания нервной системы. Жиры необходимы для образования клеточных мембран. Потребность в жирах с возрастом изменяется. При избыточном потреблении жиры могут откладываться в запас. Особенно много их депонируется в организме при недостаточной двигательной активности. Избыток жиров нарушает обмен веществ, расстраивает пищеварение, отрицательно влияет на физическое развитие. У детей обмен жиров носит неустойчивый характер [24].

Для детей характерна высокая интенсивность углеводного обмена. Это связано с тем, что углеводы у них выполняют не только роль основных источников энергий, но и важную пластическую функцию, обеспечивая формирование оболочек клеток, а также соединительной ткани. За сутки дети в 8-13 лет должны получать с пищей 350- 370 г белка. Регуляция углеводного обмена у детей менее совершенна, чем у взрослых. Это проявляется в более медленной мобилизации углеводных ресурсов, а также в меньшей способности сохранять необходимую интенсивность углеводного обмена при работе. Так, при напряженной спортивной деятельности (бег на 500 м, кросс на 5 км) у подростков и юношей уровень сахара в крови снижается чаще, чем

у взрослых. Особенно это характерно для длительных, монотонных упражнений. Эмоционально насыщенные занятия, использование разнообразных (преимущественно игровых) упражнений способствуют сохранению нормального уровня сахара в крови [4].

Рассматривая обмен воды и солей, необходимо отметить, что вода составляет около 80% массы тела ребенка. По мере развития организма количество воды уменьшается до нормы взрослых (68-72% массы тела). Чем младше ребенок, чем быстрее он развивается, тем выше у него потребность в воде. Для детей характерна повышенная гидролабильность, т. е. способность быстро терять и быстро депонировать воду. Это обусловлено недостаточно совершенной нервной и эндокринной регуляцией водного обмена. Минеральные вещества имеют большое значение для формирования костной ткани, главным образом кальций и фосфор. Потребность в них увеличивается в период усиленного роста, особенно в период полового созревания подростков.

Обмен энергии. У детей энергетический обмен выше, чем у взрослых. Например, расход энергии на 1 кг массы и на единицу поверхности тела в условиях относительного покоя (основной обмен) в возрасте 8-10 лет в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых. Более высокая интенсивность биоэнергетики детского организма является следствием процессов роста и развития. Причем она тем выше, чем младше ребенок [10].

Большой расход энергии связан не только с усиленными пластическими процессами, но и с более интенсивной, чем у взрослых, работой дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также с большей теплоотдачей. Поверхность тела ребенка относительно велика по сравнению с массой тела, поэтому он отдает в окружающую среду больше тепла. Так, расход энергии в состоянии основного обмена на 1 м² поверхности тела у 10-летних равен 49,5 ккал, у 16-18-летних – 43 ккал.

Расход энергии во время выполнения физических упражнений также зависит от возраста. У подростков при выполнении одинаковой со взрослыми

работы энергетический обмен выше. С возрастом энергозатраты при той же мышечной нагрузке понижаются.

У юных спортсменов максимальный уровень энергетического обмена выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Так, у спортсменов 16-17 лет МПК на 50-60% выше, чем у не спортсменов.

Роль движений в развитии организма огромна. Они способствуют формированию многих функций человека. Сложившаяся в процессе эволюции взаимосвязь моторных и вегетативных функций обеспечивает по механизму моторно-висцеральных рефлексов совершенствование в ходе онтогенеза обмена веществ и энергии [11; 47].

В процессе развития детей происходит окостенение скелета, т. е. замена хрящевой ткани на костную, причем в различных его частях в разные сроки. Развитие характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава (увеличивается содержание солей кальция, фосфора, магния), повышением прочности. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

Характеризуя формирование основных движений, отметим, что их формирование происходит с первых дней жизни ребенка. Огромное значение при этом имеет взаимодействие двигательной системы с другими сенсорными системами: зрительной, слуховой, вестибулярной и т. д.

Я. М. Коц отмечает, что овладение движениями происходит постепенно. Сначала дети учатся, ходить, бегать, затем осваивают прыжки. Изменение длины шага и темпа бега определяет повышение с возрастом

скорости бега – возрастает максимальная скорость. Максимальная скорость бега у детей 8-10 лет составляет 5,37 м/с. Спортивная тренировка способствует увеличению максимальной скорости бега и способности удерживать высокую скорость на дистанции [51].

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств. Различные движения избирательно воздействуют на двигательный аппарат человека и поэтому в неравной мере развивают отдельные мышцы и мышечные группы.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол указывается, что значительное влияние на результативность оказывают скоростные способности и выносливость, среднее влияние оказывают мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности; незначительное влияние оказывает телосложение .

Как указывают А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, формирование двигательных качеств в онтогенезе происходит неравномерно и гетерохронно и зависит от развития ряда систем организма. Например, совершенствование выносливости определяется в значительной мере слаженной деятельностью кровеносной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной тканей, с формированием способности управлять работой мышц. Каждому возрасту свойствен определенный уровень развития двигательных качеств. Наивысшие достижения в силе, быстроте и выносливости достигаются в разные сроки [40].

В возрасте 8-10, как указывает А. В. Петухов, с высокими и максимальными темпами прироста развиваются координационные способности и силовая выносливость. Быстрыми темпами развиваются

скорость бега и общая выносливость. Такие качества, как быстрота движений и скоростная выносливость характеризуются малыми темпами прироста.

Рассматривая благоприятные периоды для развития составляющих технической подготовки юных футболистов, А. В. Петухов указывает, наибольшие темпы прироста, характерные для сенситивного периода, наблюдаются в дифференциации мышечных усилий. Большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и кинестезическая чувствительность.

Говоря о составляющих тактической подготовки, А. В. Петухов отмечает, что возраст 8-10 лет является сенситивным для развития быстроты оперативного мышления, переключения и распределения внимания. В 10 лет начинается максимальный прирост точности оперативного мышления, объема и устойчивости внимания. Достаточно быстро в этом возрасте прирастают сенсомоторная реакция и реакция прогнозирования, которая показывает максимальные темпы прироста в возрасте 12-13 лет. Малыми темпами прироста в возрасте в 10-11 лет отличаются точность оперативного мышления, объем и устойчивость внимания, скорость приема и переработки информации, реакция на движущийся объект [36].

Рассматривая процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на различные виды. Как правило, такое разделение является в значительной мере условным и используется для облегчения процесса планирования.

В программах для спортивных школ по футболу выделяют следующие виды подготовки юных футболистов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка (табл.1).

Подобные нормы распределения часов приведены и в федеральном стандарте спортивной подготовки. При этом интегральная подготовка футболистов рассматривается как технико-тактическая, и на этапе

спортивной специализации, где тренируются юные футболисты 8-10 лет она составляет 26-34 % всего объема тренировочного процесса.

Таблица 1– Подготовка юных футболистов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая

Этапы подготовки		Интегральная	Техническая	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Соревнования	Всего
Спортивно-оздоровительный		20	45	5		30		100
Начальной подготовки		25	40	10	5	15	5	100
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	30	30	10	10	15	5	100
	Углубленной специализации	35	20	10	10	15	10	100
Этап спортивного совершенствования		40	15	15	10	5	15	100
Этап спортивного мастерства		45	10	10	15	5	15	100

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», то есть техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов студенческой команды [1].

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.

- достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания, дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации [29].

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и

активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера [35].

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немислимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки [26].

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото- и кинограмм, кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности [27].

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности – показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями

организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирувания предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способствует освоению и совершенствованию необходимых технических приемов и тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах, на этапах годового цикла, в многолетней подготовке [22].

1.2 Техничко-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет

С. Андреев характеризует технику футбола как совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития

футболистов

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [17].

А.А Кузнецов отмечает, что технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, Возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств,

морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества [25].

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Техника футбола классифицирована на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной. Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных

показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них [20].

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

А. В. Петухов под тактикой предлагает понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление.

А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, те,

техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Ряд авторов отмечает, что на всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике и тактике футбола и совершенствования в ней. Тактико-техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях [32].

В то же время, рассматривая подготовку юных футболистов, авторы четко разделяют техническую подготовку с ее собственными средствами и методами и тактическую подготовку.

Некоторые авторы предлагают включать в планирование также интегральную подготовку, отмечая, что любое выполняемое упражнение выполняет сразу несколько функций. Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К

средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекачивание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки [57].

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы.

Как указывает М. С. Полишкис, структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола. Автор отмечает следующие особенности этого процесса.

1. С каждым годом игра становится все более коллективной. Это проявляется, во-первых, в том, что увеличилось количество игроков, принимающих участие как в атакующих, так и в оборонительных действиях. Стало больше спортсменов универсального типа, т.е. таких, которые эффективно и эффектно играют на своем месте (например, на месте крайнего защитника), а в случае необходимости могут очень хорошо сыграть на другом (на пример, в нападении). В связи с этим полное подчинение индивидуальных технико-тактических действий коллективной цели игры стало обязательным.

2. Повысилось умение решать тактические задачи, выполняя технические приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия игроков команды соперника. Сильнейшие футболисты постоянно демонстрируют скоростную технику в условиях жесткого дефицита пространства и времени. С учетом того, что в атаках принимает участие от 4 до 7 человек, и все они стараются играть максимально быстро

(особенно в завершающей фазе атаки), вопросы взаимодействия между ними становятся крайне актуальными.

3. Возросли объем, эффективность и зрелищность фланговых атак. После фланговой атаки мяч передается в район штрафной площади прострельной или навесной передачей с последующим завершением ударом. При этом скорости прострельных передач весьма значительны, а траектория полета создает хорошие условия для завершающих ударов. В играх некоторых команд просматривается тенденция создания численного превосходства при атаках с фланга. По-прежнему очень результативны атаки по центру.

4. Исключительно важное значение придается быстрому переходу от обороны к атаке. Быстрое развитие атаки не дает возможности обороняющимся осуществить групповые или командные перестроения и создать многоступенчатую оборону.

5. Стал более эффективным розыгрыш стандартных положений. На последних чемпионатах Европы и мира около 40% голов футболисты забивали после штрафных и угловых ударов. В связи с этим возросли объемы таких упражнений в тренировочных занятиях футболистов.

6. Более разнообразными стали атаки при постепенном нападении. В случае необходимости используются “игровые паузы”, в ходе которых, контролируя мяч, футболисты атакующей команды готовят позицию, а заключительная фаза атаки осуществляется внезапно и на самой высокой скорости.

Все это повысило требования к формированию технико-тактического мастерства.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления:

- 1) совершенствование командных технико-тактических действий;
- 2) совершенствование групповых технико-тактических действий;
- 3) совершенствование индивидуального технико-тактического

мастерства [52].

Для решения задач тактической подготовки юных спортсменов необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков) [34].

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи игровых действий, видеоманитофонную и манитофонную запись, киносъемку. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (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.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими

видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений).

При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий [54].

1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям

Обучение тактической подготовки юных футболистов начинается с первых занятий и продолжается в течение всего времени занятий, используя наглядные пособия. Это могут быть и макеты футбольного поля с передвижными фишками, рисунки, иллюстрирующие различные тактические комбинации игроков, или специальные доски, на которых тренер наносит необходимый чертёж при объяснении, часто в практике используются видеосъемка, которая дает возможность многократного просмотра материала при разборе тактических действий игроков и команды в целом.

С юными футболистами необходимо проводить теоретические занятия по тактике игры в футбол и в первую очередь их необходимо познакомить с правилами игры в футбол. Рассматривая атакующие действия необходимо делать акценты на три стадии данного двигательного действия: это начало атаки, развитие атаки и завершение атаки, при этом стараться раскрыть методы атаки, а они могут быть различными, исходя из возможностей команды, при этом важно учитывать и силы соперников.

Изучая оборонительные действия игроков и команды в целом, необходимо заострить внимание, на чём она базируется и чему подчинена, затем можно перейти к общим принципам игры в защите, чтобы предвидеть

ход игры. Необходимо учиться заранее, определять опасные направления в развитии атаки соперников, отличить ложные двигательные действия соперников и принять наиболее рациональные индивидуальные или командные тактические действия. Так же важно при обучении провести разбор игры отдельных игроков или команды в целом, отмечая как положительные действия, так и отрицательные.

Теоретически рекомендуется разобрать фазы перехода от обороны к нападению и так же рекомендуется переходить к решению задач различной трудности, рекомендуется делать установки на предстоящие игры.

Так Губа В.П. в своих работах приводит пример: «если известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, тренер советует защитникам опережать его при приеме мяча. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, тренер напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры» [10].

После проведенной игры необходимо провести разбор, анализ игры всей команды, дать оценку выполнения намеченного плана, отметить, что удалось и что не удалось в игре, если необходимо установить причины неудач. Важно дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, и их действий, дать советы по устранению ошибок, отметить игроков, которые отличились в игре, применили нестандартные игровые ситуации или решения, неожиданные для соперников. При этом важно дать возможность высказаться самим игрокам при решении того или иного вопроса, это даст возможность активизировать занятие, расширит круг теоретических знаний юных футболистов и даст возможность сделать правильные выводы, в случае неудачных действий отдельных игроков.

Иногда тренеры в качестве теоретического анализа организуют просмотр соревнований команд соперников или команд взрослых футболистов профессионалов с последующим разбором.

Как отмечает в своих работах Кузнецов А.А.: «индивидуальные тактические действия - это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях. Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях» [15].

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам:

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 36 - 40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

6. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

7. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

8. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

9. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу тренера игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

10. Удар после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площадки в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадку и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи

в одно касание.

При взаимодействии между собой, игроки команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи. Тренер при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться к взаимопониманию и сыгранности между игроками одного звена или линии, в том числе и играющих в различных звеньях игроков (между двумя, тремя и более играющих). К обучению командным тактическим действиям юных футболистов следует переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста.

В учебно-тренировочной практике юных футболистов рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, меняя количество участников и размеры площадки, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности занимающихся.

Конечно, основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет учебная игра, перед её проведением тренеру рекомендуется разобрать сценарий игры и провести необходимую беседу с игроками, в ходе самой учебной игры тренеру рекомендуется перемещаться от одной группы игроков к другой, делая замечания и указания, в отдельных случаях. Тренеру можно остановить игру в целях повторения определённой комбинации или привлечения внимания участников игры к грубой тактической ошибке игроков. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр, сначала рекомендуют подбирать менее сильного соперника, затем равного и только потом более сильного, основная цель данных игр, это практическая проверка готовности команды и каждого игрока.

Осуществляя командные тактические действия в нападении, можно применить два метода: первый - быстрый прорыв, второй - позиционное нападение. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед, в позиционном нападении используется перемещения игроков поперек поля, скрещивания и индивидуального обыгрывания защитников, т.е. командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры.

В футболе применяю различные методы организации оборонительных действий: личная, командная и комбинированная защита.

Вихров К.Л. в своих работах по футболу пишет: «личная защита – это действия игрока против определённого соперника, который мешает принимать мяч, вести его в сторону ворот, наносить удары по воротам. Ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры, являются основным достоинством этого метода, наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

Зонная защита – это действия по охране игроками определенной зоны перед воротами, достоинство метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками обеспечивается более плотная оборона перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот команды соперников.

Комбинированная защита – это действия игроков личного и зонного методов, т.е. переключение от игры двух игроков на игру в зоне и наоборот, данный метод нашел наибольшее распространение в практике, так как отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников.

Любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя простор для творческих исканий каждого игрока, так как внесение новизны, неожиданности в тактическом построении игры имеет решающее значение для победы над соперником» [7].

Выводы по первой главе

1. Процесс спортивной тренировки, особенно с юными спортсменами должен строиться с учетом возраста, уровня развития физических качеств. Одной из основных задач данного этапа является повышение уровня технической и тактической подготовленности.

2. Возраст 8-10 лет по возрастной периодизации относится ко второму детству. Это препубертатный период, здесь нет резких скачков в развитии. Рассматривая особенности развития физических качеств, необходимо отметить, что их развитие происходит неравномерно и гетерохронно. Разные качества развиваются в различные периоды времени. В возрасте 8-10 лет большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике, быстрота оперативного мышления, переключение и распределение внимания. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и кинестезическая чувствительность.

3. В планировании процесс подготовки юных футболистов используется разделение на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку. Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по реализации технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет

2.1 Техничo-тактическая подготовка юных футболистов 8-10 лет в ходе педагогического эксперимента

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от правильного подбора специфических технико-тактических упражнений, моделирующих игру в футболе. Опыт работы авторов, а также изучение работы тренеров клубных команд и сборных России позволяет предложить базовые технико-тактические упражнения для футбола, которые могут быть использованы в работе тренерами команд, клубов.

На основе этих упражнений тренер может дополнительно разработать или подобрать новые упражнения. При этом важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало максимальную результативность технико-тактических приемов, последовательно наращивая скоростную динамику их выполнения.

Передачи мяча являются промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Выполняя передачи мяча, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. Варьируя различными видами передач в нападении, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их двигаться и смещаться. Каждая передача может быть эффективной в определенных случаях. Длинные продольные и диагональные передачи позволяют проводить атаку ворот соперника на высокой скорости.

Упражнение 1. Передача мяча в парах выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах: а) в одно касание; б) передача мяча с остановкой мяча под подошву.

Упражнение 2. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами: а) в одно касание; б) прием мяча под подошву с последующей передачей.

Упражнение 3. Рывок после передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняются резким движением стопы. Игрок А выполняет

передачу мяча внутренней стороной стопы игроку Б, а сам быстро устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку В и перебегает на его место и т.д. (рис.1).

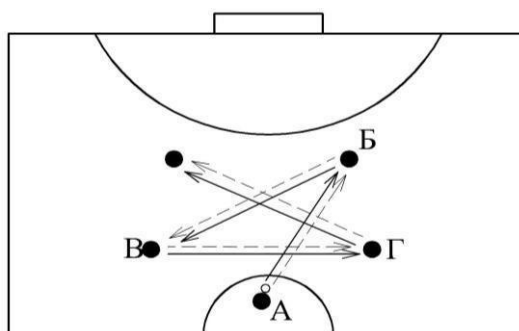


Рисунок 1 – Передача мяча внутренней стороной стопы

Упражнение 4. Игрок А1 начинает упражнение с ведения мяча и передача в противоположную колонку, затем он передает мяч игроку Б1, а сам перемещается в конец колонны Б. Игрок Б1, подхватив мяч, ведет его, а затем передает в противоположную колонку игроку А2 и т.д. (рис 2).

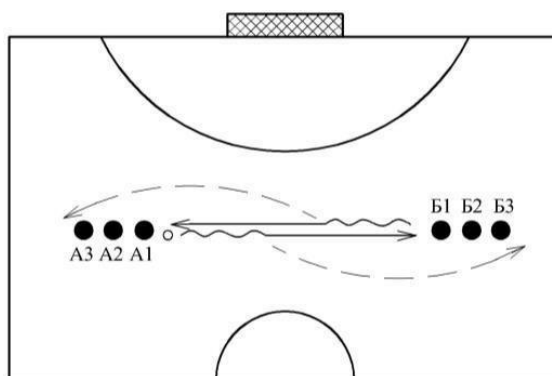


Рисунок 2 – Ведение мяча и передача в противоположную колонку

К взаимодействию двух игроков относятся комбинации: скрещивание, в стенку, в одно касание, ведение мяча с остановкой под подошву, передача мяча с перемещением по игровому полю, передача мяча со сменой мест. К взаимодействиям в тройках относятся такие комбинации, как пропускание мяча, в одно касание, взаимозаменяемость и другие передачи мяча в тройках с продвижением вперед.

Упражнение 5. Комбинация скрещивание выполняется в колоннах. Игрок А1 ведет мяч левой ногой и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку Б1, и сам выполняет быстрый рывок в конец колонны Б. Игрок Б1 принимает мяч, ведет его левой ногой, а затем оставляет игроку А2, а сам выполняет рывок в конец колонны А и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно (рис.3).

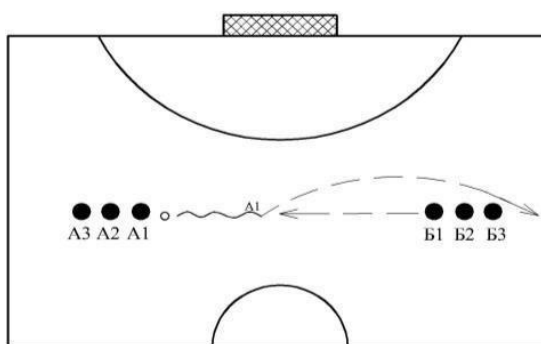


Рисунок 3 – Скрещивание

Упражнение 7. Передача мяча с перемещением. Игрок А выполняет передачу в движении (на ходу) игроку Б, а сам перемещается вперед. Игрок Б выполняет то же самое. И так по всей длине площадки (рис 4).

Упражнение 8. Передача мяча со сменой мест. Выполнение: упражнение начинает игрок Б. Игрок Б выполняет левой ногой передачу игроку А, а сам устремляется на место игрока Б1, куда следует передача от игрока В. Игрок Б1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку В, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока А и т.д. (рис 4).

Упражнение 9. Передача мяча в одно касание с последующим рывком. Игрок А выполняет передачу внутренней стороной стопы в одно касание в противоположную колонну игроку Б1, а сам делает рывок на это место. Игрок Б1 совершает ведение в сторону на место Б2, а затем выполняет передачу игроку А2 и так до конца площадки с последующим ударом по воротам.

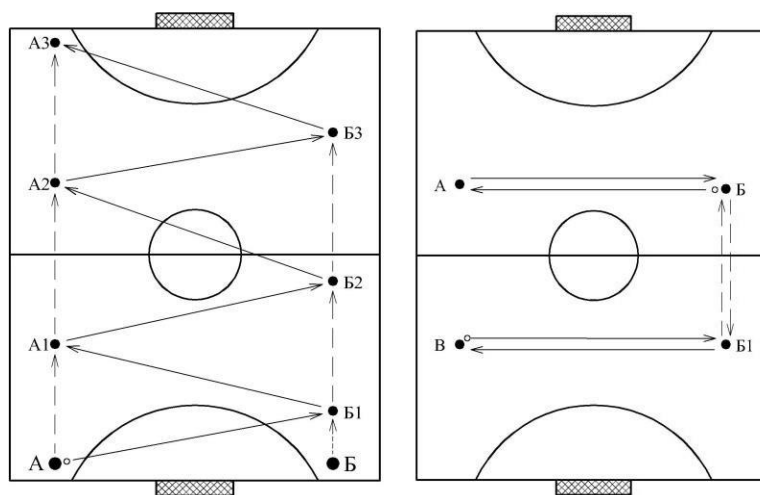


Рисунок 4 – Передача мяча с перемещением

Упражнение 10. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Игроки А и Б начинают упражнение с движением вперед. Игрок Б выполняет передачу на ходу игроку А и перебегает на место партнера. Игрок А принимает мяч и выполняет передачу на ходу игроку В, а сам перемещается на его место. Игрок Б принимает мяч и выполняет передачу уже на ходу игроку Б и сам перемещается на его место и т.д. Заканчивается упражнение каждого игрока ударом по воротам. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) передача выполняется в одно касание; б) передача выполняется в два касания (рис.5).

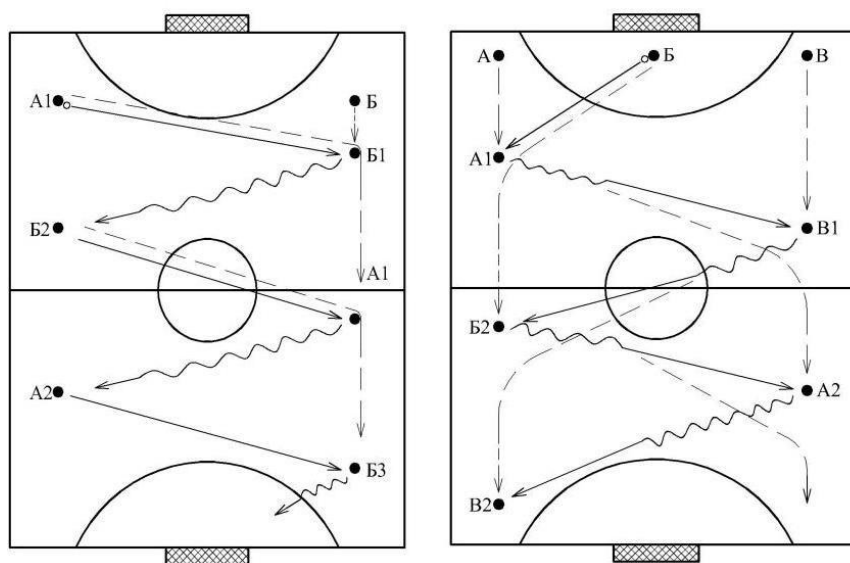


Рисунок 5 – Передача мяча

Упражнение 11. Игра в нападении по системе квадрат. Наиболее часто эта система игры в нападении используется при отсутствии прессинга со стороны соперника и при замене вратаря полевым игроком с хорошо поставленным ударом (5+4) в конце тайма (игры). Игрок А1 (заменивший вратаря) медленно продвигается вперед, выполняя передачи мяча поочередно с игроками В и Б. Таким образом, он выигрывает несколько метров игрового пространства и нападающие получают возможность увеличить площадь своих атакующих действий. Игроки Г и Д должны располагаться в глубине поля, ближе к месту выполнения углового удара, растягивая оборону соперника. В этом случае игрок А1, оценив ситуацию должен выйти на ударную позицию по центру и обязательно нанести удар по воротам. Одновременно с этим один из двух защитников нападающих игроков (В или Б) должен выполнить подстраховку игрока А1, перекрыв за его спиной зону своих ворот (рис. 6).

Если соперник все же не сумеет перекрыть центральную зону и заблокирует выход вперед игрока А1, атакующие могут использовать второй вариант нападения: игрок А1 выполняет передачу мяча на фланг игроку В, который выполняет передачу мяча игроку Д, и тот, в свою очередь, находясь в углу поля, получает возможность передать мяч под удар набегавшему игроку В1 (рис 6).

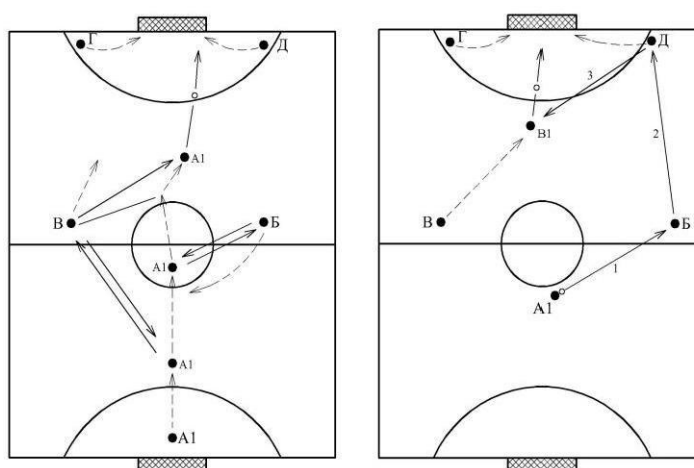


Рисунок 6 – Система квадрат

Упражнение 12. Подключение двух защитников в атаку. В этом упражнении в каждой команде действует по одному нападающему игроку (2, 3, 4) и по два защитника (1, 5, 6). Среднюю линию игровой площадки имеет право пересекать любой игрок, но только после выполнения им передачи мяча. Вратари могут играть только ногами (рис.7). В этом упражнении отрабатываются варианты нападения и защиты: 1х2, 2х2, 2х1, 1х1, а также навык у защитников к взаимодействию при подключении в нападение.

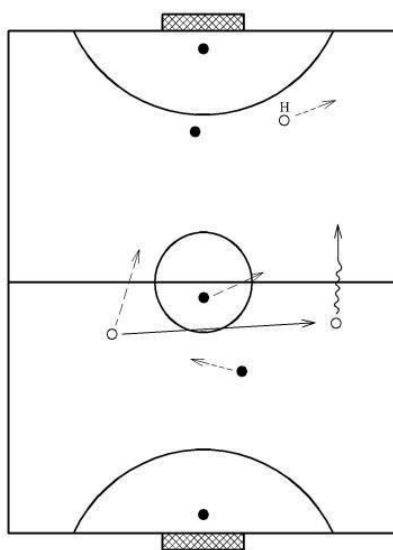


Рисунок 7 – Подключение двух защитников в атаку

Упражнение 13. В этом упражнении в каждой команде все пять игроков (4 полевых и вратарь) участвуют в атакующих действиях (рис.8). Это упражнение служит для обработки игры в большинстве 5х4 при условии своевременного расположения игроков на чужой половине поля. Задача – забить гол в ворота, используя игру всех 5 нападающих. В игре соблюдается следующее условие: отобрав мяч у соперника, новую атаку начинает вратарь.

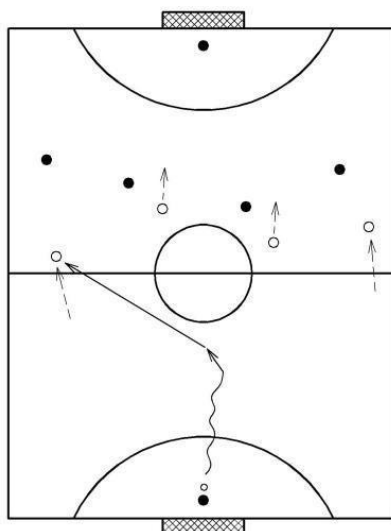


Рисунок 8 – Система 5х4

Методика совершенствования технико-тактических действий юных футболистов, строилась на основе обучения технике игры при помощи стандартных упражнений и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом структура подготовки направлена на получение максимального результата в соревновательной деятельности. Ведущими принципами были: создание эмоционально насыщенных ситуаций, увеличение плотности игры, поощрение нестандартных решений. В качестве регуляторов были выбраны различные ограничительные меры: регламент количества касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах и мячами различного цвета, сокращение времени и пространства, введение нескольких мячей и игровых зон.

2.2 Реализации методики технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет

В годичном цикле тренировочного процесса у юных футболистов выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Как отмечают тренеры: «в юношеском возрасте объёмы тренировочной работы нередко достигают объёмов взрослых, квалифицированных спортсменов. Поэтому важным моментом в повышении эффективности тренировочного процесса остаётся поиск оптимальной структуры и распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Обеспечение

оптимального соотношения в годичном цикле работы, различной преимущественной направленности, особенно важно в процессе совершенствования технического мастерства и повышения специальной физической подготовленности».

При планировании тренировочной нагрузки в футболе используют: 40% - на физическую подготовку, 30% - на тактическую и 30% - на техническую. Только в зависимости от возраста спортсменов меняется соотношение времени, выделяемые на подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Основные средства специфической и неспецифической нагрузки, использованных в подготовке юных футболистов была почти одинаковой в контрольной и экспериментальной группе (табл.1).

Таблица 1 –Распределение нагрузки тренировочного процесса (часы)

Группы		дек, январь	фев, март	апр, май	июнь, июль	авг, сентябрь	окт, ноябрь
КГ	специф. нагрузка	32	32	30	32	30	40
	неспециф. нагрузка	32	32	34	32	34	24
ЭГ	специф. нагрузка	20	28	30	26	36	42
	неспециф. нагрузка	44	36	34	40	30	22

Из специфических средств в футболе предпочтение отдавалось упражнениям технико-тактической направленности (55%), а из неспецифических предпочтение отдавалось кроссу (31%). Изучать динамику уровня физической подготовленности в период подготовки юных футболистов необходимо, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса.

Таблица 2 – Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,06±0,09	1,99±0,04	1,95±0,03
Бег 50 м, сек	7,54±0,17	7,42±0,21	7,32±0,22
Бег 7X50 м, сек	69,4±1,5	67,8±1,7	67,4±2,1
Вертикальное выпрыгивание, см	38,1±4,3	40,2±2,5	40,4±3,1
Бег 3000 м, сек	788,0±25,1	764,0±22,0	760,0±21,0

Изучение физической подготовленности контрольной группы в годичном цикле тренировки (табл.2). В контрольной группе произошли изменения во всехпоказателях.

Для наглядности динамика отдельных двигательных качеств показана на рисунке 9.

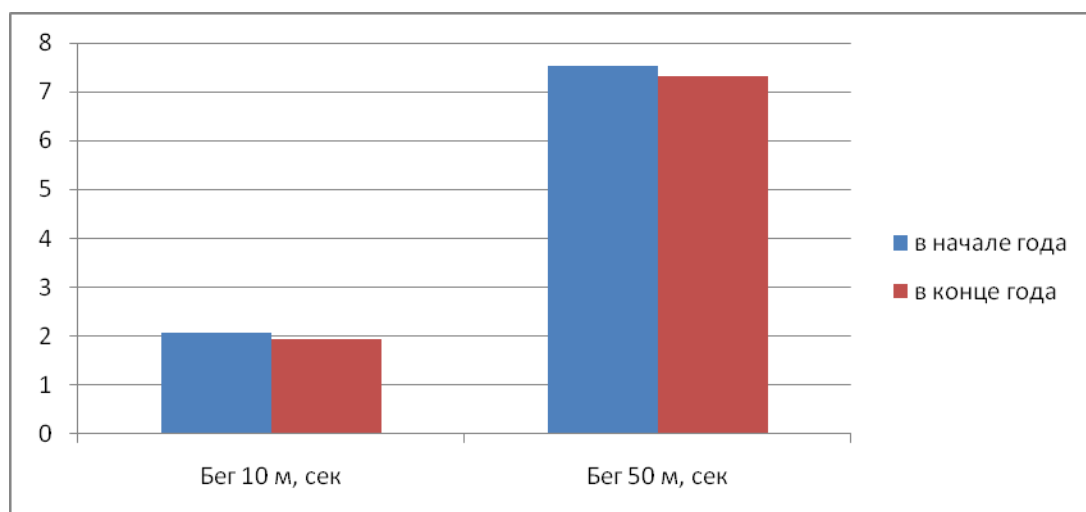


Рисунок 9 – Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях. Наибольший прирост 9% был отмечен в тесте бег на 3000 м и в прыжке вверх 10%, наименьший прирост 5% в тесте бег на 50 м (табл.3, рис.11).

Таблица 3 – Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,09±0,05	1,97±0,06	1,95±0,08
Бег 50 м, сек	7,55±0,17	7,39±0,21	7,3±0,20
Бег 7X50 м, сек	70,2±1,1	66,9±2,0	66,4±1,8
Вертикальное выпрыгивание, см	37,8±4,7	40,8±3,1	41,5±3,3
Бег 3000 м, сек	779,0±26,0	728,0±24,0	729,0±25,0

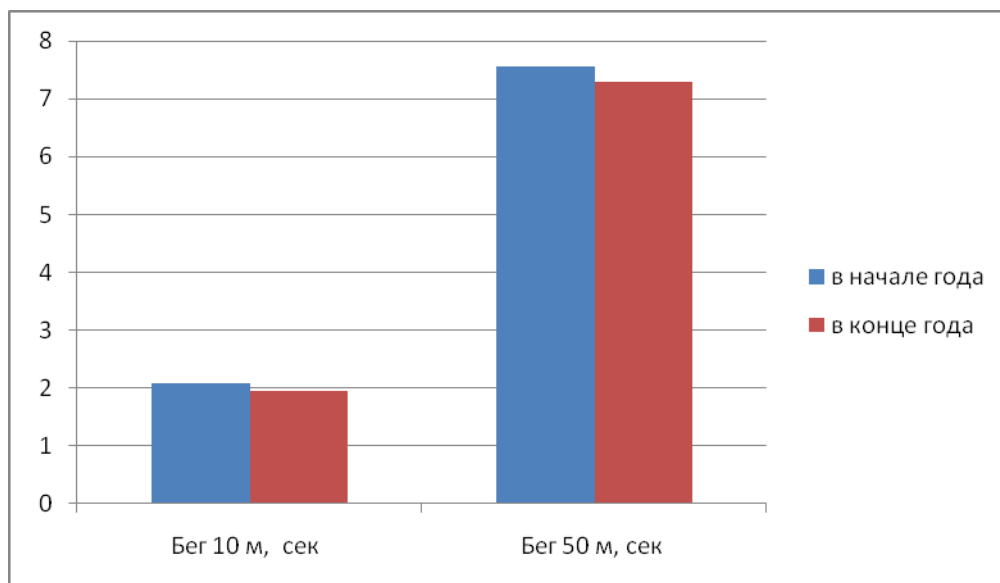


Рисунок 10 – Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов в баллах в годичном цикле (рис. 12)

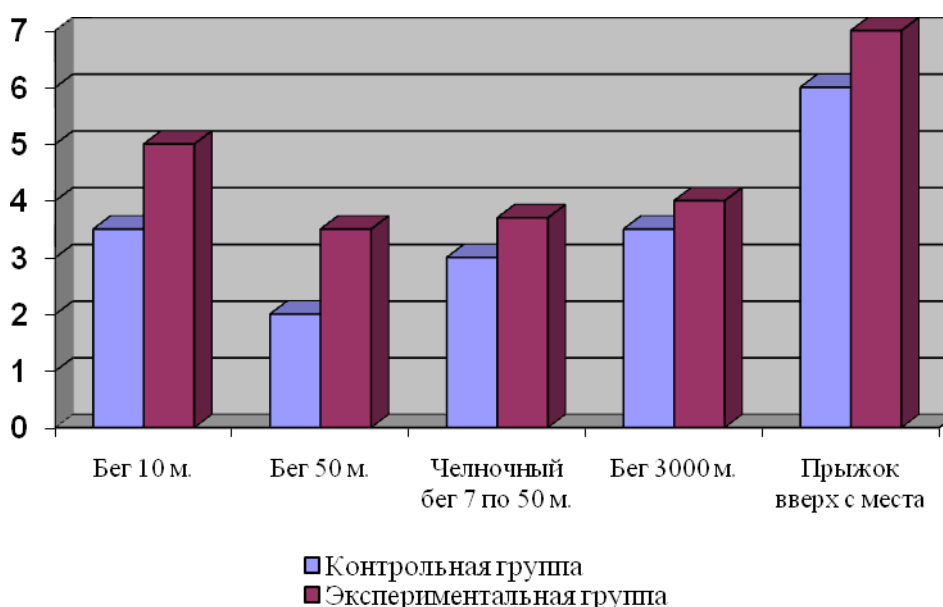


Рисунок 11 – Динамика изменения показателей физической подготовленности юных футболистов (баллы)

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовленности, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост

во всех показателях физической подготовленности более значительный.

Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные данные с тренировочными нагрузками, которые использовались в годичном цикле, можно говорить о влиянии используемой методики на эффективность тренировочного процесса.

Более высокие показатели прироста в экспериментальной группе, в отличие от контрольной позволяют считать целесообразным строить тренировочный процесс с увеличением работы, в середине соревновательного периода, используя нагрузки неспецифического характера аэробной направленности.

2.3. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов 8-10 лет

Результатом соревновательной деятельности в футболе является счет матча, который не всегда объективно отражает соотношение сил соперничающих команд, а, следовательно, и уровень подготовленности игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий (ТТД). Методика регистрации и анализа ТТД, предложенная Ю.А. Морозовым, получила широкое распространение в научно-методических работах по футболу. При проведении педагогического эксперимента мы регистрировали технико-тактические действия игроков в соревновательный период.

Сравнительный анализ результатов исследования (табл. 4) показал, что игровая деятельность юных футболистов проходит в оптимальных условиях, что очень важно в игровой деятельности, так и в затрудненных. Характерно, что почти 40-45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях и брак при этом достигает 50-55%.

За период исследования, мы видим, что изменились не только количественные, но и качественные показатели игровой деятельности во всех группах, и что они значительно отличаются между собой.

Таблица 4-Показатели технико-тактических действий юных футболистов
в различных условиях выполнения игровых приемов

Группы	Условия выполнения игровых приемов					
	Оптимальные		На высокой скорости		В борьбе с соперником	
	ΣТТД	Брак	ΣТТД	Брак	ΣТТД	Брак
К Г	181,5±1, 7	24,0± 0,7	74,5± 2,0	24,1 ±0,9	60,1±1, 1	20,0±1, 0
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Э Г	183,5± 2,0	20,0± 0,8	75,4+ 1,9	22,7± 1,0	72,3±2, 1	13,3+0, 9
	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Технология подготовки юных футболистов, основанная на увеличении доли неспецифических средств (50%), и изменении помесячного распределения объема специфических и неспецифических нагрузок с увеличением доли неспецифических нагрузок в июле месяце обеспечивает более высокий суммарный эффект по уровням развития физических способностей, функциональной и технико-тактической подготовленности.

После применения в течение года разработанной системы упражнений было зарегистрировано 10 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружилось при выполнении передач мяча, обводки и отбора мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 18 раз, выполнение их на 7% оказались надежнее.

Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной. Их выполнение на 17% надежнее и больше чем у контрольных групп. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это

подтверждает и возросшие соревновательные показатели.

Разработанная система упражнений оказывает комплексное воздействие на технико-тактическую подготовку футболистов. Экспериментальная группа на всем этапе педагогического эксперимента превосходила контрольную группу по технической и тактической подготовленности по большинству показателей (табл.5).

Таблица 5–Показатели технико-тактических действий юных футболистов контрольных и экспериментальных групп

Показатели		ЭГ	КГ	Р
Комбинации в парах	Кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	61	57	
Комбинации в тройках	Кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	27,8	26,4	
Комбинации в четверках	Кол-во раз	2,2±1,07	4,3±0,84	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	7,8	4,9	
Комбинации в пятерках	Кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	3,3	1,4	
Комбинации подготовительные	Кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	63,5	58,4	
Комбинации атакующие	Кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	Р ≤0,05
	% от общего кол-ва	36,4	41,5	

	комбинаций			
--	------------	--	--	--

Анализ забитых мячей во время соревнований показывает, что выбранная манера ведения игры с преимущественным использованием многоходовых комбинаций имеет тенденцию к повышению своего влияния на результат игр по мере роста спортивного мастерства игроков. Экспериментальная группа забила 36 мячей в соревнованиях, контрольная – 17 мячей. При использовании различных тактических схем ведения игры выяснилось, что в возрасте 13-14 лет футболисты экспериментальной группы успешно усвоили командные действия с 5 полузащитниками (3-5-2) и с 4 полузащитниками и одним нападающим (3-4-2-1).

Надежность выполнения технико-тактических действий оказалась достоверно выше у экспериментальной группы на 12,8%. Количество выполненных приемов достоверно больше, соответственно на 49,8 технико-тактических и 29,2 групповых тактических действий.

Экспериментально обоснованная методика тренировки, состоящая на предложенные игровые упражнения, способствует быстрому и качественному росту технико-тактического мастерства юных футболистов, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов.

Выводы по главе 2

1. Экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет, занимающихся в секции футбола в общеобразовательной школе базируется на применении специально разработанных упражнений внутри тренировочного процесса. Применение специального комплекса упражнений способствует лучшему освоению технико-тактических действий футбола, а именно технико-тактические навыки формируются быстрее, качественнее и с меньшими временными затратами.

Предложенные нами упражнения были направлены на совершенствование основных технико-тактических действий. Индивидуальных – удары по воротам, ведение мяча, жонглирование; и групповых – передачи мяча в движении.

2. Для определения эффективности предложенной методики в работе было проведено сравнение результатов тестирования уровня освоения технико-тактических действий до начала педагогического эксперимента и после его проведения. Было выявлено, что у действия стали выполняться юными спортсменами гораздо лучше. Методами математической статистики были выявлены достоверные отличия в уровне технико-тактической подготовленности юных футболистов, которые занимались по разработанной нами методике.
3. Техничко-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях. Рассматривая технико-тактическую подготовку юных футболистов, отметим, что выделяют отдельные критерии для характеристики техники и тактики.

Заключение

Рассматривая вопросы технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет, мы определили, что в соответствии с современными нормативными документами, к которым относится федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, а также типовые учебно-тренировочные программы, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап, который следует за этапом начальной подготовки. То есть юные футболисты 8-10 лет уже имеют определенный уровень знаний, технического мастерства, знакомы с основами тактики.

Учитывая, что одной из основных задач данного этапа является повышение уровня технической и тактической подготовки, отметим также, что процесс спортивной тренировки, особенно с юными спортсменами должен строиться с учетом возраста, уровня развития физических качеств.

Возраст 8-10 лет по возрастной периодизации относится ко второму детству. Это препубертатный период, здесь нет резких скачков в развитии.

Рассматривая особенности развития физических качеств, необходимо отметить, что их развитие происходит неравномерно и гетерохронно. Разные качества развиваются в различные периоды времени. В возрасте 8-10 лет большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике, быстрота оперативного мышления, переключение и распределение внимания. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и кинестезическая чувствительность.

Анализируя процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Рассматривая технико-тактическую подготовку юных футболистов, отметим, что выделяют отдельные критерии для характеристики техники и тактики, говоря в то же время, что тактико-техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления: совершенствование командных технико-тактических действий; совершенствование групповых технико-тактических действий; совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола.

В нашей работе проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была предложена методика по технико-тактической подготовке юных футболистов 8-10 лет, занимающихся в секции футбола в общеобразовательной школе. Техничко-тактическая подготовка осуществлялась двумя методами: изолированно от игры и в процессе двухсторонней игры.

Для определения эффективности предложенной методики было проведено определение уровня технико-тактической подготовки до начала эксперимента и после его окончания с помощью специальных тестов. Уровень индивидуальной технико-тактической подготовки определялся количеством попаданий в ворота, продолжительностью жонглирования мячом и временем владения мяча. Уровень владения групповыми технико-тактическими действиями определялся количеством тонных передач в движении и количеством попаданий передач в определенный квадрат. Результаты тестирования были подвергнуты статистической обработке.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико-тактической подготовки юных футболистов 8-10 лет позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 8-10 лет на этапе начальной спортивной специализации: 1985. – 18 с.
- 2 Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
- 3 Алабин, В. Г., Многолетняя тренировка юных спортсменов /
- 4 В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин – М., 1994. – 244 с.
- 5 Адамбеков К.М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: 1980. – 16с.
- 6 Алексеев, В. А. Физиологические аспекты футбола / В. А. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 86 с.
- 7 Аль Заиди, Б. К. Развитие навыков юных футболистов / Аль Заиди Б. К.// Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 66-70.
- 8 Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.,1968.
- 9 Ашмарин, Б. А Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. Ин тов по спец. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 10 Бабуджан С.Т. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: 1978. – 23 с.
- 11 Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.

- 12 Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
- 13 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193с.
- 14 Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
- 15 Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.
- 16 Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / М.А.Годик, С.М.Мосягин, И.А.Швыков – Н.Новгород: РА«Квартал», 2012. – 256 стр.
- 17 Горский, Л. Тренировка футболистов / Л. Горский, Л. Качани. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 245 с.
- 18 Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов: пер. с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 229 с.
- 19 Донской, Д.Д. Законы движений в спорте: очерки по теории структурности движений/ Донской Д.Д. – М.: Советский спорт, 2015. – 178 с.
- 20 Казаков, П. Н. Футбол / П. Н. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
- 21 Качалин, Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
- 22 Качани, Л. Тренировка футболистов: пер. со словац. / Л. Качани, Л.Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
- 23 Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 96 с.

- 24 Коц, Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры [Электронный ресурс] / Я. М, Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – Режим доступа:
- 25 Кудяшев, Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук / Н. Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
- 26 Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
- 27 Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 128 с.
- 28 Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
- 29 Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
- 30 Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов научно-методическое пособие / Н. М. Люкшинов. М. Советский спорт, 2006 г. – 432 с.
- 31 Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
- 32 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 248 с.
- 33 Методика обучения и тренировки футболистов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. – 24 с.

- 34 Николаенко, В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / В. В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. № 1 (Том 6), 2015 г. – С. 61-66.
- 35 Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе/ сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск: УЛГТУ, 2009. – 22 с.
- 36 Осташев, П. А. Прогнозирование способностей футболистов / П. А. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 82 с.
- 37 Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте. - Томск : ТГУ, 2012. - 75 с.
- 38 Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.- Томск : ТГУ, 2013. - 192 с.
- 39 Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник - М.: Советский спорт, 2013. - 300 с.
- 40 Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. - М.: Спорт, 2016. - 176с.
- 41 Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет).- М. : Человек, 2007. - 112 с.
- 42 Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.- М. : Человек, 2015. - 256 с.
- 43 Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.- Вологда : ВоГУ, 2014. -111 с.
- 44 Мартенс, Р. Успешный тренер.- М. : Человек, 2014. - 440 с.
- 45 Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.- М. : Физическая культура, 2009. - 288 с.
- 46 Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази.- М. : Спорт, 2016. - 168 с.
- 47 Моисеенко, А.В. Футбол в вузе: учебно-методическое пособие. / А.В.Моисеенко, В.Г. Шилько.- Томск : ТГУ, 2011. - 64 с

- 48 Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник.- М.: Спорт, 2016. -416 с.
- 49 Попов, А.Л. Спортивная психология. [М : ФЛИНТА, 2013. - 159 с.
- 50 Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.-М. : Спорт, 2017. - 108 с.
- 51 Психология физической культуры: учебник. -М.: Спорт, 2016. - 624 с.
- 52 Психология физической культуры: учебник.-М.: Спорт, 2016. - 624 с.
- 53 Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.-М.: Человек, 2011. - 160 с.
- 54 Смирнова, Н.Г. Педагогика.- Кемерово : КемГИК, 2005. - 84 с.
- 55 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.- М.: Советский спорт, 2014. - 23 с.
- 56 Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И.Федюкович, И.К. Гайнутдинов.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 510 с.
- 57 Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М.: Советский спорт, 2010. -392 с.
- 58 Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.- Кемерово : КемГУ, 2010. – 165 с.

