



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЁТА  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Форма обучения заочная

Работа рекомендована к защите  
« 29 » март 2023 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнил(а):  
студентка группы 3Ф-418-263-4-1  
Черкас Валерия Александровна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Лопашова Анна Фаригатовна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ .....	7
1.1 Характеристика соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.....	7
1.2 Средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов .....	13
Выводы по первой главе.....	33
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12 ЛЕТ .....	36
2.1 Организация и методы исследования .....	36
2.3 Динамика результатов технико-тактической подготовки юных футболистов в процессе исследования .....	40
Выводы по второй главе.....	44
ЗАЛЮЧЕНИЕ .....	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

Изучение особенностей совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов весьма актуальна, так как обусловлена необходимостью научно-обоснованного подхода к формированию модели успешного футболиста.

Актуальность нашей работы обосновывается и потребностью привлечения подростков и детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усложнениям и усилением образовательной направленности уроков физической культуры в школе. Так же необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья. Об этом нам говорят требования Государственного образовательного стандарта.

Многие аспекты и темы, касающиеся спортивной подготовки юных футболистов, уже были рассмотрены в работах многих специалистов. Но в уже существующих работах затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования технико-тактической подготовки. Такие как, защита и атака, величина и параметры физических нагрузок в футболе, классификация упражнений и взаимосвязь физической, тактической подготовки футболистов. Большая часть исследований направлено непосредственно на реализацию функциональной подготовленности футболистов, но в ущерб технико-тактическому компоненту. Также стоит отметить, что поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом безусловно актуально встаёт вопрос о разработки методов и новых средств технико-тактической подготовки юных футболистов.

Наблюдается заметный рост в современном футболе интенсификации игровых действий. Она непосредственно проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах и в сокращении до минимума

пассивных фаз в действиях каждого юного футболиста. Бесспорно, при данном приеме до максимума увеличиваются активные фазы игры, разнообразие форм атакующих действий и активных форм защиты, а также безусловно возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов.

Изучение вопросов, связанных с совершенствованием технико-тактической подготовки юных футболистов, позволило выявить противоречие между высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности игроков и недостаточной эффективностью существующей методики технико-тактической подготовки юных футболистов. Необходимость разрешения выявленного противоречия определила проблему исследования: каким образом повысить эффективность технико-тактических действий юных футболистов для обеспечения результативности их соревновательной деятельности?

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить методику совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.

Объект исследования - процесс спортивной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования - технико-тактическая подготовка юных футболистов 12 лет.

Гипотеза исследования: технико-тактическая подготовка юных футболистов будет эффективной, если будет осуществляться по методике, предполагающей:

- моделирование технико-тактической подготовки с учетом начального уровня сформированности технико-тактических действий и данных об их эффективности в соревновательной деятельности по футболу;
- использование тренировочных упражнений, направленных на

формирование специфических технико-тактических умений, составленных с учетом особенностей соревновательной деятельности в футболе.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть характеристику соревновательной и тренировочной деятельности в футболе.
2. Определить средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.
3. Выявить возрастные особенности футболистов 12 лет.
4. Установить в рамках констатирующего этапа уровень технико-тактической подготовки футболистов 12 лет.
5. Разработать экспериментальную методику совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.
6. Экспериментально апробировать разработанную методику совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.
7. Составить практические рекомендации для тренеров-педагогов по технико-тактической подготовке юных футболистов.

Теоретико-методологической основой исследования явились труды таких авторов, как: Андреев С.Н., Андружейчик М.Я., Золотарёв А.П., Кашкаров В.А., Лаптев А.П., Петухов А.В., Полишкис М.С., Сучилин А.А. и мн. др.

Методологическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три взаимосвязанных этапа в период с 2018 по 2020 гг. На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования.

На первом, поисковом, этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа

констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем, этапе осуществлялся сбор и обработка набранного первичного экспериментального материала. Разработаны комплексы тренировочных упражнений по формированию специфических технико-тактических действий футболистов.

На третьем, формирующем, этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки модели процесса технико-тактической подготовки юных футболистов и эффективности методики; осуществлялся логический анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций; выполнено оформление квалификационной работы. На данном этапе нами использовались следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; стенографирование соревновательной деятельности; математико-статистические методы обработки экспериментального материала; анализ, обобщение и интерпретация полученных результатов.

База практики: «МБОУ СОШ 55 (Филиал) г. Челябинска»

Структура работы: Введение. 2 главы. Выводы. Заключение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1 Характеристика соревновательной и тренировочной деятельности в футболе

Важное место имеет подготовка к соревнованиям и управление действиями спортсменов в процессе соревновательной деятельности. С первых шагов обучения спортивной игре начинается воспитание соревновательных качеств. Здесь важную роль играет, конечно же, тренер. Для начала, к примеру, детей приучают к игровой деятельности, потом к соревновательной и уже в конце к игровой соревновательной. При всем при этом соревнованиям и спортивной игре предшествуют подвижные игры и соревнования по технической и физической подготовке и безусловно подготовительные игры к спортивной игре.

Досконально учитываются требования в процессе подготовки к соревнованиям, которые определяются структурой соревновательной деятельности и факторами, что обуславливают ее эффективность. Важнейшее место имеет учет условий, где протекает соревновательная деятельность спортсменов: климатические и географические условия регионального компонента, условия проведения встреч с конкретными соперниками, состав соперников, характеристика зрителей, особенности судейства и др. [49].

Подготовка всей команды и каждого отдельного игрока проводится непосредственно с учетом игры с конкретной командой соперника, в той или иной ситуации, с конкретным соперником. Используются для этого данные спортивной разведки о команде и игроках соперника, данные о возможностях своей команды, где тактический план ведения игры, является итогом. Этот план «проигрывается» на тренировочном занятии против «модели соперника».

Именно перед встречей проводится «установка на игру», где определяются варианты замен, стартовый состав. Каждому игроку дают задания и определяются программа действий до начала встречи (сбор, отъезд, спортивная одежда, разминка и т.д.).

Непосредственно на встрече тренер наблюдает за игрой и анализирует действия игроков соперника, своей команды и вносит коррективы по составу команды, ведению игры и т.д. Именно для этого имеются перерывы в игре в его распоряжении в соответствии с правилами соревнований. Искусство тренера обращения с игроками, его поведения кардинально влияют на исход встречи.

После того как встреча закончена, тренер организует разбор игры. Здесь используются результаты наблюдений за действиями спортсменов в игре, а также анализ технического протокола игры и даже просмотр видеозаписей игры. Абсолютно все данные сравниваются с первичными и планируемыми и делаются соответствующие заключения. Опираясь на выполнение тактического плана игры командой и отдельными игроками, выявляют слабые и сильные стороны в действиях игроков и оцениваются отношение спортсменов к игре. В следующих тренировках, с одной стороны, исправляются обнаруженные ошибки, а с другой стороны, учитываются особенности игры соперников в предстоящей игре [49].

Общий итоговый анализ проделанной работы, делается уже непосредственно в завершении соревнований. Там раскрываются вопросы уровня подготовки команды к соревнованиям и обзор всех данных результатов соревновательной деятельности. Обще составляющая оценка безусловно будет зависеть от самого характера этих соревнований. Поэтому если это является основным на этот данный сезон, то основным критерием здесь является то, которое заняла команда, в сравнении с местом, которое было запланировано получить. Если это подводящее, то основным критерием тут будет являться достижение, которое было установлено на данный момент модельными показателями по всем главным параметрам

этой соревновательной деятельности.

Соревнования в футболе являются абсолютно главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности и т.д. На рабочие потенциалы организма футболистов, большое влияние оказывает соревновательная деятельность. Только в ней наблюдаются максимальная скорости движений и действий, а также проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность.

Участие в соревнованиях позволяет футболистам сравнивать свои силы с силой соперника, а тренерам определять самых подготовленных игроков, которых необходимо использовать в командных матчах. Соревновательная деятельность предъявляет достаточно высокие требования к принятию решений, которые позволяют достигнуть оптимальный результат.

Главными и основными закономерностями принятия решений в футболе являются [45, с. 275]:

1. Это восприятие информации в условиях противодействия соперника;
2. Это принятие решений в условиях лимита времени и дефицита пространства;
3. Это реализация принятого решения в условиях противодействия со стороны факторов внешней среды, соперника, деятельности партнеров, судей.

За последнее время достаточно выросло внимание к модельным характеристикам соревновательной деятельности. Связано это прежде всего с определением общей стратегии подготовки: выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, вне тренировочных факторов и т.д.

К модельным характеристикам в футболе относятся [45, с. 276]:

1. эффективность защитных и атакующих действий;

2. активность защитных и атакующих действий;
3. разнообразие защитных и атакующих действий.

В футболе регистрируются 12 технико-тактических показателей такие как:

- передачи мяча - короткие, средние и длинные (вперед, поперек и назад);
- ведение, обводка, перехват;
- игра головой;
- удары по поворотам - ногой и головой.

В настоящее время в нашей стране разработана стройная система соревнований по футболу, которая включает в себя поэтапность, последовательность, а также чередование соревнований различного уровня и ранга. Соревнования проводятся и планируются исходя из календарных игр для каждой группы.

Все соревнования с учетом решаемых задач можно разделить на вспомогательные и основные.

К основным видам отнесем: первенства и чемпионаты, розыгрыши кубка, отборочные официальные соревнования.

К вспомогательным видам: показательные игры, учебные двусторонние игры, товарищеские игры, контрольные игры.

Именно контрольные игры в футболе проводят для подготовки команды к календарным соревнованиям и для проверки готовности футболистов к данным соревнованиям [48].

Контрольные игры, проводятся с соперниками из своего дивизиона, своей лиги или с более сильными командами. Безусловно приветствуется участие в турнирах с командами, которые используются различные системы построения игры. Когда проводятся контрольные игры желательно делать видеозапись игры. Это позволит при разборе более конкретно проанализировать недостатки и достоинства и отдельных игроков, и команды в целом. В контрольных играх делается упор на использование

ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперников. В ходе контрольных игр совершенствуются различные комбинации, как в игровых эпизодах, так и при стандартных положениях (угловые удары, выполнение штрафных и свободных ударов). В контрольных играх совершенствуются те взаимодействия, которые будут использоваться в ходе календарных матчей.

Проведение контрольных игр с командами из своей группы позволит [37, с. 130]:

1. наиболее тщательно изучить сильные и слабые стороны будущего соперника;
2. на будущие игры наметить тактический план;
3. проверить степень готовности и отдельных футболистов и команды в целом к предстоящим соревнованиям;
4. внести необходимые коррективы в подготовку команды;
5. апробировать новейшие тактические задумки;
6. ввести в заблуждение соперника, используя различные тактические варианты построения игры.

Целесообразно большую часть игрового времени в контрольных играх проводить с составом футболистов, что будут непосредственно участвовать в календарных матчах. При этом будет совершенствоваться взаимодействие игроков в максимально приближенных к соревнованиям условиях.

Календарный сезон в футболе для команд различной квалификации и возраста достаточно разный. В среднем 50-60 матчей за сезон проводят лучшие из игроков. Каждый матч требует от футболистов максимального проявления морально-волевых и физических качеств.

Подготовка к календарному матчу начинается с изучения соперника.

Тренер собирает и анализирует сведения о сопернике, опираясь на разные источники, такие как средства массовой информации, рассказы очевидцев, мнения специалистов, результаты уже прошедших матчей и

т.д.). Особое внимание, как правило, уделяется и построению игры, и действиям наилучших игроков, а также способам организации атаки и обороны. Тренеру очень важно знать степень подготовки своих футболистов, чтобы в дальнейшем верно наметить основные направления в выбранной им тактике командной игры. При изучении соперника, в план игры тренер включает и игровые и стандартные комбинации, а также безусловно определяет способы нейтрализации неких атакующих действий противника. Определяя задания игроков в отдельности, непосредственно должны учитываться возможности соперников. План тактики на будущую календарную игру важно обсудить со всеми игроками, ведь каждый из них может внести поправки и предложения. Затем проигрываются основные моменты плана на игру, на тренировках и взаимодействия между футболистами безусловно совершенствуются в максимально приближенных к игровым условиям, где группа игроков выполняет роль соперника.

Зачастую именно в день игры тренер дает установку на игру. Проводится она за 1-2 ч до начала игры и может продолжаться минут 20-25. Во время установки тренер говорит о значении предстоящей игры, о положении команд в турнирной таблице и объявляет состав команды. Он описывает и тактический план на игру, а также дает задания отдельным игрокам и некоторым звеньям. Отталкиваясь от предлагаемых действий соперника, тренер должен уделить внимание, в плане на игру, возможным изменениям в процессе матча.

Разбор уже прошедшей игры обычно проводится через день после матча и в ходе разбора тренер анализирует действия своих футболистов в отдельных эпизодах игры и в групповых, командных взаимодействиях. Тренер должен отметить положительные моменты в ходе игры, оценить степень выполнения футболистами установки на игру. При разборе тренер заостряет внимание игроков на причинах невыполнения ими предложенных заданий. Для достижения значимого эффекта при разборе игры тренер

должен сделать все возможное, чтобы футболисты принимали непосредственное участие в разборе игры. В конце разбора тренер делает выводы и намечает пути для совершенствования подготовки футболиста.

Таким образом, в процессе физического воспитания футболистов применяются как общепедагогические методы, так и специфические, которые основываются на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как непосредственно как способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельного упражнения на занятиях, так и в самостоятельном виде в контрольнозачетных или официальных спортивных соревнованиях. Основная черта соревновательного метода - это сопоставление сил, которые занимают в условиях упорядоченного соперничества за высокое достижение или первенство.

При решении разнообразных педагогических задач, применяется соревновательный метод. Это, прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Применять данный метод рекомендуется после специальной предварительной подготовки.

## 1.2 Средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

Для того, чтобы построить процесс обучения технике футбола, необходимо знать (и тренеру и его ученикам) не только какие приемы, способы и условия их применения существуют, но и основные требования

к правильному выполнению каждого из них.

Эти знания относятся к силам, действующим при выполнении приема (от этого зависит рациональность прилагаемых игроком мышечных усилий при выполнении приема), к пространственным и временным характеристикам движений отдельных частей тела и тела в целом.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары по мячу ногой, удары головой, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча [12].

Удары по мячу ногами. С.Ю. Тюленьков [33] отмечает, что движения нижних конечностей футболиста относятся к большой группе пространственных движений человека, условно разделяемых на баллистические и ударные. Баллистические выполняются более или менее длительным сопровождением мяча, ударные - коротким силовым импульсом. Футболисты чаще всего применяют именно вторую разновидность движений.

В.В. Иванов [15] считает, что по принципиальным моментам все виды ударов ногой тождественны. В учебно-методической литературе по футболу выделяются четыре основные фазы удара по мячу ногами, общие для всех его способов.

Предварительная фаза - разбег. Двигательной задачей этой фазы является накопление кинетической энергии движения тела, которая будет затем передана мячу. Фаза разбега начинается с момента начала передвижения футболиста к мячу и заканчивается в момент, когда опорная нога начинает двигаться к мячу [12].

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ноги. Замах начинается с отрыва бьющей ноги от опоры и заканчивается моментом достижения стопой самого высокого положения. Началом этой фазы является усиленное отталкивание ноги от опоры, которое характерно и для бега, но отличается

рядом структурных особенностей. В частности, накопление кинетической энергии начинается с нижнего звена (стопы) и заканчивается верхним (в бедре). Поэтому необходимо, чтобы звенья перемещались по максимально протяженным траекториям. Значительное, близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь движения стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Кроме того, при значительном разгибании бедра все приводящие мышцы бедра также растягиваются и участвуют в последующем его сгибании [29].

Одним из общих положений для ударов по мячу ногой является постановка опорной ноги [11]. Перед ударом вес тела полностью переносят на опорную ногу, опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится с пятки [26].

Для увеличения амплитуды замаха последний шаг несколько удлинен (на 35-45 %), бьющая нога как бы оставляется сзади (задерживается), сгибаясь в коленном суставе [2].

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. С началом фазы удара начинается сложная передача накопленной замахом кинетической энергии. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхаидзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массой (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу [33].

Одних чисто реактивных сил для сильного удара недостаточно, поэтому вслед за ними активно включаются мощные разгибатели голени.

Для увеличения силы удара необходимо, с одной стороны, добиваться максимальной скорости перемещения стопы, которая зависит от скорости разгибания бедра, голени и скорости бега игрока [19], а с другой - увеличивать массу ударяемого звена [23].

Для того чтобы увеличить массу ударяющей конечности, рекомендуется в самый последний момент перед ударом зафиксировать коленный и голеностопный суставы - «превратить» ногу в жесткий рычаг. При подобном сковывании суставов нога продолжает движение как одно целое, но с несколько меньшим ускорением (или даже без него). В результате к массе стопы прибавляется масса голени и бедра.

Закрепление всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) в момент удара позволяет участвовать в ударе всей массе тела. Так как эта масса во многом больше массы мяча, то после удара нога и туловище продолжают движение вперед [10]. По мере движения бьющей ноги вперед опорная нога сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а в момент отрыва мяча от стопы выполняется подъем на носок.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько выше скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед - вверх. Общий центр тяжести тела, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги, создавая тем самым наилучшие условия для выполнения последующих действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов удара по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар различными способами со значительной силой.

Сила и точность удара по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точке приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [6].

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом [7]. На начальном этапе обучения все удары нужно выполнять со зрительным контролем, глядя на мяч, затем, по мере их усвоения - без такого контроля, глядя лишь на цель.

Удары бывают прямые и резаные. При прямом ударе движение мяча осуществляется по направлению удара, поскольку направление удара проходит через центр мяча.

При резаном ударе направление удара проходит в стороне от центра тяжести мяча, чуть ниже центра, под мяч по касательной к нему. Для того, чтобы попасть резаным ударом в ту же точку, что и при прямом ударе, следует нанести удар под некоторым углом, чтобы сила, вызывающая поступательное движение, была направлена в цель с учетом некоторого отклонения в сторону вращения. При резаном ударе скорость и точность полета мяча ниже, чем при прямом ударе [6]. Обе стопы при выполнении удара слегка повернуты вовнутрь - это способствует усилению вращения мяча [35].

Удар с подсечкой выполняется серединой подъема под мяч (ниже центра тяжести мяча), мяч вкатывается на подъем за счет разгибания коленного сустава [7].

При движении мяча с правой стороны удар наносится под углом несколько навстречу мячу (в зависимости от скорости движения мяча) - слева направо и наоборот.

В футболе применяются удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, которые имеют общие черты исполнения. Изменяется лишь положение стопы, которая то несколько разворачивается во внешнюю сторону, или вовнутрь, то держится прямо. Несколько отличается от них

удар внутренней стороной стопы.

Удар серединой подъема - основной в футболе, особенно на этапе начального обучения. В учебно-методической литературе приводятся следующие требования к технике выполнения этого удара.

Линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Опорная нога, несколько согнутая в колене, ставится с пятки на одной линии с мячом, чуть в стороне от мяча. Вес тела на опорной ноге [5].

Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Маховым движением бьющая нога выносится вперед, причем в последний момент голень, отстававшая от бедра, получает дополнительное ускорение и выносится вперед [4]. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (передне-задней) плоскости [1]. Удар наносится в середину мяча. При ударе носок ноги оттянут, стопа закреплена. Колено бьющей ноги в момент удара находится над мячом. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое же положение сохраняется и во время проводки. После удара нога продолжает движение за мячом, как бы придавая направление его полету, опорная нога перекачивается с пятки на носок.

Туловище при разбеге несколько наклоняется вперед и в сторону опорной ноги. При ударе туловище наклоняется над мячом и в сторону опорной ноги [8]. Рука, одноименная бьющей ноге, в момент удара, разгибаясь в локте, до отказа отводится назад. Другая рука выбрасывается вперед и в сторону бьющей ноги. Для удара низом опорная нога ставится на одной линии с мячом, при ударе верхом - несколько сзади мяча. При ударе верхом в момент удара носок идет под мяч [23].

Удар внутренней частью подъема удобен для выполнения резаных ударов. Движения рук и туловища такие же, как и при ударе серединой подъема. Разбег 4-6 м несколько сбоку от мяча, под углом к мячу наискосок и по дуге к направлению полета мяча, которая является началом той траектории, по которой затем летит мяч. Шаг перед подходом к мячу

несколько удлинен. Опорную ногу необходимо ставить немного сбоку и сзади мяча [5, 8].

Вес тела на опорной ноге. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы) носком в направлении удара. Отдельные авторы считают, что продольная плоскость стопы образует определенный угол с направлением удара, носок опорной ноги направлен косо по направлению удара. Одновременно с последним шагом согнутая в колене бьющая нога отводится бедром немного наружу. Носок бьющей ноги сильно оттянут вниз кнаружи, игрок как бы обнимает мяч ступней бьющей ноги, а голеностоп крепко зафиксирован. В.Г. Голиков [9] полагает, что при ударе внутренней частью подъема носок оттянут меньше, чем при ударе серединой подъема. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги.

Для удара низом колено бьющей ноги находится над мячом, если нужно послать мяч верхом, туловище отклоняется назад. В момент удара нога представляет собой единый рычаг с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставом. Удар наносится в нижнюю или среднюю часть мяча в зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч. Движение бьющей ноги после удара параллельно поверхности поля, напоминает движение косы, скашивающей траву [8]. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. После удара нога продолжает движение в направлении к цели.

Удар внешней частью подъема также удобен для выполнения резаных ударов. Разбег выполняется в направлении удара. Опорная нога ставится несколько сзади мяча в 10-15 см сбоку от него, на линию мяча и рядом с ним, чтобы не мешать бьющей ноге. Тяжесть тела переносится на опорную ногу [4]. Стопа закреплена, носок оттянут вовнутрь. Мяч соприкасается с ногой в месте соединения голени со стопой. Туловище наклоняется вперед одновременно с движением бьющей ноги. Удар наносится маховым

движением ноги внешней частью подъема, захлестывающим движением нога выпрямляется в коленном суставе, при этом колено посылается впереди голени.

При ударе внутренней стороной стопы разбег выполняется в направлении к цели. Опорная нога несколько согнута в колене, ставится в 10-15 м сзади, немного сбоку от мяча. Вес тела на опорной ноге. Носок опорной ноги совпадает с направлением удара. Бьющая нога напряжена и отводится назад. Другие специалисты считают, что при ударе внутренней стороной стопы замах ударной ноги не достигает максимальной величины, т.к. в крайнем положении мощные связки тазобедренного сустава при разгибании прижимают головку бедра к ветлужной впадине и исключают необходимую для ударного движения супинацию бедра, поэтому замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага.

Стопа разворачивается к наружи во время замаха, обращаясь внутренней стороной к мячу и перпендикулярно к направлению удара [8]. Другие авторы считают, что поворот кнаружи (супинация) ударной ноги выполняется несколько позднее, одновременно с началом разгибания бедра - ударного движения бьющей ноги [22].

Стопа в момент удара напряжена в голеностопном суставе, движется параллельно земле с таким расчетом, чтобы удар был нанесен серединой стопы по середине мяча. Удар наносится энергичным движением ноги вперед, за счет движения в тазобедренном суставе и незначительного разгибания в коленном суставе.

В момент удара игрок как бы слегка приседает, выпрямляя туловище. После удара нога остается несколько согнутой в колене. Туловище после удара немного отклоняется назад, руки двигаются свободно. С.Н. Андреев [3,], напротив, считает, что при ударе туловище наклоняется над мячом.

В футболе применяются следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом» и «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При выполнении финта «уходом» в первой, подготовительной фазе игрок показывает своими действиями, что он намерен уйти с мячом от противника в определенном направлении. Перемещаясь, соперник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. В фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на уход выполняют преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движений, а следовательно, и значительные перемещения противника, а также быстрое изменение направления движения

При выполнении финта «ударом» по мячу ногой («ложный замах») нападающий, когда к нему приближается защитник, делает замах, имитируя начало удара или передачи. Защитник, стремясь помешать, занимает позицию на пути предполагаемого направления полета мяча и очень часто пытается отобрать или задержать мяч, выставив вперед ногу. Тогда нападающий легко уходит с мячом от защитника, чаще всего со стороны опорной ноги.

Финт «остановкой» мяча ногой выполняется как во время ведения так, и после передачи мяча партнером. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку - сзади применяется финт «остановкой» с наступанием и без наступания ногой на мяч. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение. Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое ведение мяча в первоначальном направлении.

При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение и

останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается кругом и овладевает мячом.

Отбор мяча выбиванием не имеет существенных отличий от удара внутренней стороной стопы или носком. Нога, отбивающая мяч, отводится назад, ее мышцы и суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится на пути мяча по направлению к его середине. При контакте с мячом бьющая нога должна быть напряженной, а опорная - обеспечивать равновесие. Туловище следует слегка опустить, что позволит сконцентрировать усилие в момент отбора [28]. В тот же момент можно дополнительно оттолкнуть соперника плечом в плечо от мяча.

Тактика футбола обычно начинает свое изучение с теории, с объяснения основных правил игры, овладение в практике которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений, а также во время тренировочных игр.

Очень важно в дальнейшем рассказывать занимающимся о задачах и функциях игроков, о распределении обязанностей внутри команды и их действиях на том или ином игровом месте [39].

Следующим этапом в теоретическом обучении является детальный анализ отдельных фаз игры, таких как атака, оборона, переход от оборонительных действий к наступательным, может и наоборот, а также взаимодействие игроков в разных фазах встречи. Анализ сопровождать наиболее удобно критикой недостатков, которые допускают игроки в ранее проведенном матче. Только после анализа фаз игры непосредственно можно переходить к изучению теоретического решения всех тактических задач разной трудности [48].

Особо важное место имеет участие футболистов в разработке тактического плана на игру и разборе игры команды [46, с. 147].

Все игроки обязательно должны принимать участие в подготовке данного плана. Ведь опыт безусловно показывает, что если все игроки в

ходе подготовки плана повторяют свои задачи еще раз, то интерес у футболистов повышается к предстоящей игре.

Подготовка к игре, как правило, начинается с изучения соперника. Знание всех особенностей игры отдельных футболистов, знание соперника позволит тренеру избежать ошибок в составлении тактического плана на игру и в составлении состава команды. Сведения о сопернике получают из разных источников: из отчетов в газетах; из интервью тренеров и футболистов; из рассказов очевидцев; по результатам официальных соревнований и т.п. Один из действенных способов изучения соперника является просмотр отдельных матчей тренером, в ходе которого решается целый ряд задач:

1. определить степень технической и физической подготовленности игроков и команды в целом;
2. изучить тактику игры, а значит все системы действий, тактические варианты и планы игры;
3. изучить способы организации атаки и обороны; изучить и проанализировать средства, применяемые отдельными игроками при решении тактических задач;
4. изучить особенности игры отдельных футболистов.

Когда смотришь матч очень важно обратить внимание на игровую дисциплину и безусловно на степень проявления у футболистов морально-волевых качеств, а также не забывать про поведение игроков при успехе или неудаче.

В процессе игры желательно иметь рядом листок бумаги и ручку, чтобы делать записи: об игровых и стандартных комбинациях, об ударах по воротам и т.д. Ведь это в дальнейшем позволит более детально анализировать действия соперника.

В тактическом плане обычно намечается основное направление командной игры: это атака, оборона с акцентом на контратаках и различные игры единоборствующих пар. Главное направление атакующих действий

намечается в плане организации атаки ,по флангу, по центру, а также определяются непосредственно основные атакующие силы и тактические средства. Выявляют методы защитных действий в плане организации оборонительных действий и способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника, также основные комбинации, намечают зоны плотной «опеки» игроков.

Отдельным игрокам при выполнении необходимых задач обычно намечают пути использования сильных сторон и средства и способы взаимодействия, которые являются наиболее эффективными.

В предстоящем матче должен быть план, где обязана быть наигранная схема встречи с учетом особенностей действий соперника, с непосредственно акцентом на использовании всех возможностей каждого футболиста.

Теоретически тактический план должен реализоваться на установке команды, где каждый игрок имеет право на высказывание собственного мнения и на внесение предложений и поправок. После этого все основные содержательные линии плана "проигрывают" на тренировочных занятиях, в двусторонних и товарищеских матчах. Желательно товарищескую встречу проводить с командой, которая играла бы в репертуаре предполагаемого соперника.

Данная установка обычно должна проводиться за 1,5-2 часа до игры, и она не должна быть слишком продолжительной, т.е превышать 25-35 мин). Тренер имеет право внести в существующий план необходимые поправки.

Приблизительно через день после встречи, начинается разбор ее в подробном анализе. Тренер анализирует, как и кем была выполнена установка и выделяет все плюсы и минусы игры, дает анализ всем действиям игроков во время игры.

При развитии грамотности тактики хороши все методы и средства, описанные выше, но именно практические занятия по развитию тактики

продолжают оставаться основными в этой подготовке, так как тактическая подготовленность при правильной методике создает в команде целый ансамбль исполнителей.

Подробное изучение этих действий должно быть реализовано в этих направлениях [21, с. 164]:

- совершенствовать индивидуальную тактическую подготовку;
- совершенствовать групповую и командную тактическую подготовку.

Основываясь индивидуальной тактической подготовленностью могут создаваться прочные групповые и командные взаимодействия. Опираясь на навыки тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Другими словами, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение какой-либо конкретной игровой задачи.

Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, то речь больше должна пойти о тактическом развитии индивидуума, то есть личности игрока, которая сможет в нужное время так или иначе использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды, а также 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). Исходя из возможностей программы тренер должен непосредственно обучать игроков тактическим действиям, а также вариантам по общеизвестным образцам. Однако данный прием можем задержать выполнение командами всех действий.

Тактическая подготовка - это безусловно достаточно творческий процесс. Игрок хоть и имеет необходимое тактическое мышление, одновременно обязан 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 очень важно 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.

Дальнейшему развитию тактической грамотности хорошо способствует обмен опытом с лучшими командами сверстников на совместных тренировках. Также безусловно полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми командами. На этих тренировках юноши получают возможность как ознакомиться с разными тактическими приемами, так и копируя действия старших, применить на практике все то, что было "по косточкам" разобрано теоретически.

Также не менее важное значение имеют просмотры игры лучших отечественных и зарубежных команд. Это является способом усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимных действий, и как возможность ознакомиться со всеми вариантами тактики, применяющимся в ранее запланированном виде. Если то делать целенаправленно, но необходимо зафиксировать на специальных картах, видеозаписью и т.п. всю игру, а также привлечь учащихся в качестве помощников и, после этого, на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры отслеживаемых команд.

В тактической подготовке методы те же, что и в технической [4, с. 110]. Таким образом, при показе непосредственно используют макеты поля, кинокольцовки и фильмы. В более простых условиях сложные тактические действия даже разучивают по частям, с применением сигналов, ориентиров и т.п. Такие сложные условия создаются при помощи приборов и специальных устройств, тренажеров.

Начинать тактические действия следует одновременно изучая технику игры. У футболистов следует с самого начала начинать развитие самостоятельности, быстроты ориентировки и, конечно же, творческую активность. Желательно выбирать такие задания, чтобы футболисты после тренировки могли осознать, поразмышлять и проанализировать свои действия. При сопряженном методе на первом месте непосредственно стоит тактика, но различные условия, при которых она выполняется и расчет длительности и количества упражнений зависит от техники игры.

Для закрепления тактических действий используют метод анализа, при котором просматриваются видео и аудио материалы с игр, где видны ошибки, достоинства каждого игрока, который затем самостоятельно может оценить свою работу.

Для тактической подготовки характерно моделирование противника или команды.

Особенное место имеет смена мест от нападения к защите и наоборот.

Так выделяется несколько основных методов.

Основными методами обучения тактике и совершенствования являются:

1. Метод упражнений. Это многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений, что способствует образованию у занимающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Видеоматериалы, это еще один очень эффективный метод анализа игры соперника, а также является одним из самых эффективных способов самоанализа тактики.

6. Анализ действий своей команды и команды соперника.

Зачастую тренеры любят давать анализ игры лично, указывают на ошибки и практически не дают возможности самим игрокам увидеть свои ошибки, но это не способствует развитию мышления у самих игроков.

Поэтому очень важно, чтобы по время игры игроки сами обращали внимания на свои действия, анализировали способы и методы, которыми они пользуются во время игры. Ведь чем глубже футболисты анализируют свою тактику, обращают внимание на моменты игры, тем лучше они усваивают тактику игры, запоминают соперника и владеют ситуацией на поле.

Решая тактические задачи необходимо многие средства [1, с. 89]. Основное место в подготовке тактик занимают, непосредственно упражнения и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, а также изучение теории и тактики футбола. Также не малое значение имеют

занятия на развитие быстроты реакции, быстроты движений, спортивные игры, занятия на развитие техники.

В современном мире в футболе развивается такое положение как развитие тактической реакции. Именно по этим причинам так важно научить игроков оценивать силы свои и соперника и ориентироваться в положении мяча в конкретный момент матча. Ведь направление полета мяча и предугадывание своих действий и действий партнера очень важно, от этого зависит эффективность тактических действий и результат игры.

Устранять ошибки и закреплять изученные действия учат игроков в процессе обучения двигательных навыков, ведь именно так и формируются тактические действия.

На первоначальном этапе развития тактической быстроты реакций и сообразительности начинают развиваться лишь в процессе физической и технической подготовки. Для этого и вводят некие дополнительные условия, такие как:

1. применение звуковой и зрительной сигнализации, для того чтобы играющие могли с мячом или без него изменять свои действия.
2. увеличение числа предметных ориентиров, ограничителей и мячей;
3. обучение усложненным перемещениям, где нет смены мест, которые зависят от места партнера.
4. применение активного и пассивного сопротивления условного противника.

При всем при этом очень важно следить за тем чтобы все усложнения и условия отрицательно не сказались на развитие всех физических навыков, поэтому перед выполнением упражнений по технике, очень важно подобрать такое тактическое задание, что было по силам игрокам. Именно тогда, оно бы не затрудняло применение того или иного приема, а наоборот делало его посильным в применение и меняющейся ситуации на поле игры. Например: можно подобрать такой момент, чтобы игрок планировал начало

своих действий одновременно с расчетом силы и положения удара относительно соперника. Только потом начинается выполнение всех упражнений без противника, потом с пассивным противником, и активным противником уже в игровой ситуации. Здесь очень важную роль имеет соперник, который выполняет указания тренера. Закрепление любого навыка проводится при постоянном повторении. Многократное повторение позволяет постоянно изменять ситуацию и указания, которые необходимо выполнить игроку. Например, предлагать установку «открыться с лева» или закрыться и т.д

При введении мяча в игру в учебных и товарищеских играх нужно уделить особое внимание выбору места. Чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место, когда команда овладела мячом и в нужный момент и правильно "закрывать" игрока соперника сразу после потери мяча.

Взаимодействие одного, двух, трех и более игроков и составляют базу тактических действий. Умение взаимодействовать с игроками вытекает в следующую последовательность:

- со сменой или без смены мест соперника взаимодействие с игроками;
- проигрывание ситуации с соперником;
- проигрывание ситуации с соперником, но который уже оказывает сопротивление;
- проигрывание ситуации с усложненными заданиями и условиями (уменьшение или увеличение размера поля и т.д.).

Последующее усовершенствование взаимодействий двух, трех, четырех и более игроков необходимо начинать в игровых упражнениях и в учебных играх. Сначала все игровые тактические упражнения начинают выполнять при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.). После этого, когда число нападающих и защитников равное и потом когда нападающих становится меньше.

Очень важно, чтобы в игровые упражнения и непосредственно в учебные игры начинать использовать условия, которые будут побуждать игроков использовать все изученные или ранее приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При игровых упражнениях и играх, тренер обязан контролировать как игроки могут самостоятельно выполнять те или иные действия, оценивать создавшуюся ситуацию, быстро ориентироваться в данной обстановке.

Действия в команде начинают изучать, только после того, как игрок усвоил весь теоретический материал и элементарные основные технические действия, ведь перед тем как приступить к изучению командных тактических действий необходимо объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первоначальных учебных играх тренеры обычно не ставят очень сложных задач. Более важно и необходимо, чтобы игроки отыгрывали на своих местах, а не увлеклись игрой с мячом. Когда усваивается тактика командной игры, важно обращать внимание на игру в отдельных звеньях и ключах игры. Огромное значение в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения. Именно при них изучается и совершенствуются технические приемы и тактические навыки. Число игроков, которые участвуют в игровых упражнениях может быть различным. От характера упражнений и числа игроков может варьироваться и размер площадки.

Наиболее мощным средством в изучении тактики командой игры является двусторонняя игра, которая непосредственно развивает правильное тактическое мышление. Задача тренера при такой игре - контроль, что значит игра не в коем случае не должна протекать стихийно, так как если упустить момент допущение ошибок неизбежно, и их закрепление. Перед двусторонней игрой тренер должен обязательно побеседовать с игроками, продемонстрировать макет поля, показать необходимые записи и рисунки, касающиеся игры и тактики. Игроки, звенья, линии и вся команда в целом должны получить конкретные задания

от тренера, который может сам судить игру, одновременно указывая футболистам на их ошибки и недочеты. Он может дать это право и своему помощнику, если он есть рядом, а сам может уйти в такое место, где игра хороша видна и делать замечания оттуда.

Частые остановки при двусторонней игре нежелательны, так как: инерция движения игроков после того как прозвучал свисток обычно точно зафиксировать ситуацию становится намного сложнее, поэтому и анализировать ситуацию где футболисты сыграли неверно, тоже сложнее. Объяснения при такой ситуации будут не очень убедительными. Также такие частые остановки снижают интерес игры, делают ее более скучной и однообразной, теряется интрига. Только если нужно повторить какую-либо комбинацию или сделать общее замечание команде следует остановить игру. Поэтому делать замечания, нужно не влияя на темп игры. Как мы уже говорили, тренировать целую команду и всех игроков не имеет смысла, а вот тренирую отдельными звеньями будет намного результативнее. Тренер помогает выполнить задание которые было получено внутри определенного звена. После 20-30 минут занятий в одном звене, тренер переходит в другое, причем в то звена, где наблюдается отставание по тем или иным параметрам. По окончанию матча очень важно сделать анализ игры, технических действий, причем с активным участием самих игроков. После этого все изученные действия и тактические движения отрабатываются в календарных играх. Для начала следует произвести несколько игр с менее сильным соперником.

Таким образом, обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры. Их практическое овладение продолжается в ходе выполнения всех игровых упражнений и во время тренировочных игр.

В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков, и их действиях на том или ином игровом месте.

Следующим этапом теоретического обучения является детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, переход от оборонительных действий к наступательным, и наоборот, взаимодействия игроков в разных фазах встречи и т.д.).

Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой и анализом недостатков, что были допущены игроками в ранее проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Важное место в формировании тактических знаний имеет участие футболистов в разработке тактического плана на игру и разборе игры команды.

#### Выводы по первой главе

Актуальность. К началу двадцать первого века футбол достиг достаточно высокого уровня с точки зрения технической, физической и психологической подготовки спортсменов. Футбол – игра командная (коллективная). Победа и успех достигаются только при помощи усилий всех игроков, для этого необходимо, чтобы все игроки были на своих местах. Команда, у которой в своем составе есть техничные футболисты, умеющие демонстрировать высокий уровень подготовки и различные приемы игры, обычно имеет преимущество перед соперником, а также покоряет сердца многих болельщиков.

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определяется несоответствием между необходимостью все большего повышения технической подготовленности футболистов и современным состоянием исследованности технико-тактических действий футболистов на теоретическом уровне.

Реализация этого тактического приема в игре заключается в ударе по мячу в ворота соперника, который зачастую оказывается недостаточно точным. Командные действия игроков в этих случаях оказываются

неэффективными. Поэтому, Портных Ю.И. в своей работе указывает, «...в настоящее время в футболе необходимо уделяться особое внимание совершенствованию коллективных технико-тактических приемов, в завершающей их фазы: в данных тренировочных практических занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий, завершающихся ударом по цели» [16].

Данные проблемы исследовали многие специалисты, но к окончательному ответу на поставленные вопросы в доступной нам специальной литературе не найдено.

Актуальность данной проблемы и значимость ее для методологической и педагогической теории и практики обусловили выбор темы нашего исследования «Совершенствование технической подготовленности футболистов 14-15 лет».

В соответствии с названной темой определим ее научный аппарат.

Цель исследования – выявить, определить и обосновать комплекс упражнений, направленный на обучения точности выполнения действий с мячом на скорости в игровых ситуациях футболистов 14-15 лет.

Объект исследования –тренировочный процесс футболистов 14-15 лет.

Предмет исследования – средства и методы повышения точности выполнения действий с мячом в игровых ситуациях футболистов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по теме обучения точности выполнения действий с мячом на скорости в игровых ситуациях футболистов 14-15 лет;

2. Разработать комплекс упражнений, направленных на повышение точности действий с мячом;

3. Экспериментально доказать эффективность комплекса упражнений, направленной на повышение точности действий с мячом.

Гипотеза исследования. Предполагается, что точность выполнения

действий с мячом на скорости в игровых ситуациях футболистов 14-15 лет повысится, если во время тренировочного процесса использовать комплекс упражнений (жонглирование мячом сложно-координационным способом), позволяющие оптимизировать методы развития данного качества футболистов.

Практическая значимость исследования определяется тем, что том, что дано обоснование применения комплекса упражнений развития точности ударов футболистов 14-15 лет, который будет способствовать качественной и эффективной подготовке футболистов, тем самым внесён вклад в расширение теории и методики технической подготовки футболистов 14-15 лет. Полученные результаты могут быть использованы при построении и планировании тренировочного процесса футболистов 14-15 лет.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12 ЛЕТ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Новые педагогические технологии начинают свое формирование с разработки и совершенствования методики тренировки футболистов.

Андружейчик М.Я. [2, с. 219], Петухов А.В. [37, с. 131] отмечают, что всем традиционным методикам, касающихся технической подготовки футболистов уже более 40 лет. А это значит, что уже наблюдается существенный разрыв между устоявшейся практикой и экспериментальными исследованиями. Также принятая система обучения выдвигает главным методом - упражнения, а не игровой метод. Таким образом только в простых, не игровых ситуациях закрепляются технические умения, а на игре не проявляются [15, с. 24]. Поэтому, мы считаем, что решать данную проблему необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства [12, с. 33].

Мы считаем, что раз футбол - это игра, то, следовательно, и учебно-тренировочное занятие в детском футболе должно быть похожим именно на игру, даже если оно проводится без мяча, ведь именно в игре развиваются все самые необходимые компоненты футбола, а в таких приевшихся уже всем упражнениях - только лишь отдельные элементы. Именно игра способствует развитию всех необходимых качеств, которые способствуют формированию специального умения: видеть и воспринимать игру, не теряя из-под контроля мяч.

Теоретико-методической предпосылкой настоящего исследования явилось то, что до сих пор не разработана методика, способствующая интенсификации процесса обучения технико-тактическим действиям юных футболистов 12 лет в группах начальной подготовки.

В педагогическом исследовании принимали участие 30 футболистов в возрасте 12 лет, которые были распределены на 2 группы методом случайных чисел.

В первую контрольную группу ( $n = 15$ ) вошли дети, занимающиеся по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу.

Вторую экспериментальную группу ( $n = 15$ ) составили дети, которые занимались по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

Исследования проводились на основе 12 человек в возрасте 12 лет.

Исследование проводились на базе: «МБОУ СОШ 55 (Филиал)»

## 2.2 Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

Для реализации педагогического эксперимента нами были скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов. Также был изменен объем таких разделов программы как:

- технико-тактическая подготовка;
- спортивные и подвижные игры;
- физические качества (табл. 1).

Строго по рекомендациям учебной программы тренировалась контрольная группа [47], а у экспериментальной группы тренировки проходили с увеличенным объемом времени на игровые средства.

Обучение юных футболистов в группах начальной подготовки 1-го и 2-го годов проводилось на протяжении 9-ти месяцев по 6-9 учебных часов в неделю. Для групп начальной подготовки 3-го года обучения включалось оптимальное количество игр (учебных, товарищеских и календарных), всего 20 единиц.

Для увеличения основной части подготовительная часть была

сокращена до 10 мин, и в ее содержание включены 2-3 подвижные и спортивные игры, которые бы были связаны с содержанием основной части занятия. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц включались в заключительную часть занятия.

В таблице 1 представим соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 12 лет контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки.

Таблица 1 – Соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 12 лет контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки

№ п/п	Направленность разделов тренировки	Контрольная группа		Экспериментальная группа		P
		часы	%	часы	%	
1	Теория	16	5	16	5	p>0,05
2	Практика	296	95	296	95	p>0,05
2.1	Технико-тактическая	66	21	76	24	p<0,05
2.1.1	Тактическая	22	7	22	7	p>0,05
2.2	Игровая, соревновательная	140	45	162	52	p<0,05
2.2.1	Игра в футбол в малых составах	62	20	62	20	p>0,05
2.2.2	Подвижные игры	40	13	50	16	p<0,05
2.2.3	Спортивные игры	22	7	34	11	p<0,05
2.2.4	Учебные игры	16	5	16	5	p>0,05
2.3	Физические качества	62	20	30	10	p<0,05
2.4	Контрольные испытания	6	2	6	2	p>0,05
Всего		312	100	312	100	

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществлялись на 1/4 части футбольного поля с воротами 2\*3 или 2\*5 м.

Продолжительность занятия составляла 90 мин.

В процессе обучения мы в основном применяли эти 4 метода:

1. игровой;
2. сопряженный;
3. повторный;
4. соревновательный.

Так как на игровые средства в экспериментальной группе отводилось 83 % объема времени, занятия с игровыми ситуациями проводились на

каждом занятии.

В вариативных и конфликтных ситуациях именно через игру происходило формирование основных тактических навыков.

Мы использовали сопряженный метод, для того чтобы такие качества как быстрота, ловкость и формирование техники юных футболистов происходили в моделях игры. Также мы использовали повторный метод, который применяли в ходе многократных повторений.

В пример использования данного метода, можно привести упражнение с ударом по воротам, когда несколько человек - юных футболистов выполняют данное упражнение, где интервалом отдыха является возвращение в колонну или тогда, когда футболисты выполняют задание.

Соревновательный метод был произведён по форме непосредственно спортивной соревновательной деятельности.

Он достаточно похож на соревновательный метод, но и имеет свои особенности и отличия. Во-первых: регламентом, а во-вторых: унификацией состава соревновательной деятельности. В нашем исследовании регламентом было количество состава футбольной команды 7 на 7 человек, куда входили 6 полевых игроков и вратарь.

Два отрезка игрового времени, каждый по 25 минут + 10-минутный перерыв.

Дети, которые прошли отбор в данную группу, зачастую уже занимались футболом и подвижными играми в учреждениях дошкольного образования. Опираясь на вышесказанные особенности, при составлении планирования нашей программы для экспериментальной группы, мы учитывали физические возможности, игровой опыт детей, и соответственно ставили задачи в дальнейшем влияющие на развитие и их обучение.

Игры, в начале каждого занятия выступают подготовкой нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот подготовительный момент «настраивает» все системы на решение в

последующем всех поставленных задач. Подвижные игры, которые взаимосвязаны с технико-тактическими средствами уже основной части учебно-тренировочного процесса, непосредственно формируют произвольное внимание, слежение, дифференцированные реакции и мышление юных футболистов непосредственно в игре [23, с. 271].

В итоге, методически обоснованная последовательность начинается подвижными, упрощенными спортивными играми, и затем плавно следует к игре в футбол на нестандартных площадках, либо на небольших полях с разной верификацией состава.

### 2.3 Динамика результатов технико-тактической подготовки юных футболистов в процессе исследования

Некорректные количественные данные о показателях качества соревновательной деятельности футболистов старшего школьного возраста, которые соревнуются на полях нестандартных размеров, показывает актуальность изучаемой проблемы [12, с. 33].

Таким образом, мы осуществили педагогические наблюдения на двадцати матчах, где были две группы (экспериментальная и контрольная) футболистов в возрасте 12 лет, которые соревновались на нестандартном поле- 1/4 поля, где в составе команд было по 7 человек (6 полевых+ вратарь) в матчах городского чемпионата, которые проводились в г. Челябинск. На матч отводилось 60 минут времени, где из них игровое время 2 тайма по 25 минут + 10 минут перерыв между таймами.

Мы обращали внимание на каждую группу (экспериментальную и контрольную), где регистрировали такие технико-тактические действия юных футболистов такие как: удары по воротам, обыгрыш соперника, передача мяча партнеру, отбор и перехват мяча у соперника, прием (остановка) мяча, игра головой и выбрасывание мяча с боковой линии.

Как было ранее установлено, юные футболисты 12 лет зачастую применяют в игровых ситуациях прочно освоенные приемы, где самыми

важными выделяются удары в стороны ворот непосредственно по мячу. Но сама точность точного попадания в створ мяча очень сильно различалась. Именно поэтому при регистрации непосредственных ударов в сторону ворот по мячу, оценивалась также их эффективность и результативность.

Под понятием эффективность понималось отношение ударов по мячу, который попадал в створ ворот, а также к общему количеству ударов по мячу, который лишь летел в сторону ворот. Все данные мы фиксировали в процентном соотношении.

Под понятием результативность мы считали отношение забитых голов (мячей, попавших в сетку ворот) и число ударов по мячу, которые попали в створ ворот, в процентном соотношении.

Мы установили, что соотношение частоты ударов (по мячу) в сторону ворот футболистами двух групп (контрольной и экспериментальной) практически не отличается и составляет в среднем 9-12 раз за один конкретный матч (таблица 2).

Вклад ударов по воротам у 12-летних футболистов контрольной группы составляет - 6,5 % (9 из 139 ТТД) и экспериментальной группы - 6,7 % (12 из 180 ТТД).

Таким образом, мы установили, что футболисты юного возраста бьют в сторону ворот очень редко (таблица 2).

Одновременно показатели эффективности и результативности ударов мяча по воротам имели очень значительные различия у представителей футболистов разных групп.

Таким образом, в десяти матчах наши юные футболисты за одну игру в среднем наносили чуть больше четырех ( $4,1 \pm 0,52$ ) ударов по воротам мячом (таблица 2). При этих обстоятельствах футболисты нашей экспериментальной группы по воротам попадали приблизительно в 1,5 раза ( $p < 0,01$ ) чаще ( $6,3 \pm 0,45$ ) нежели у контрольной группы (таблица 2). Так, эффективность попадания мяча в створ ворот составила у футболистов контрольной группы 44,3 % и экспериментальной группы 56,1 % (рисунок

1).

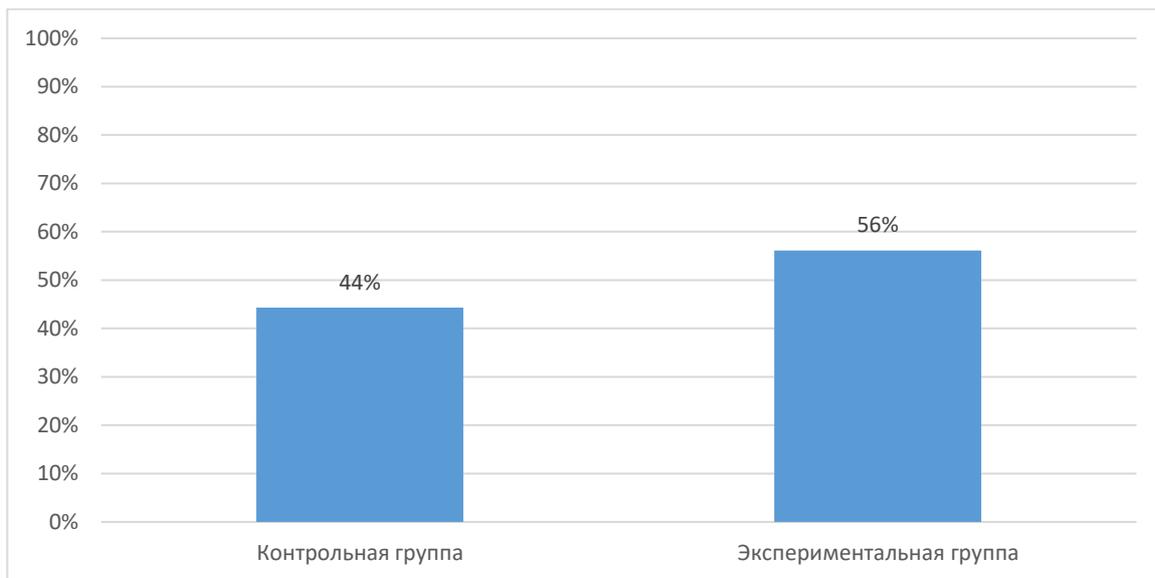


Рисунок 1 – Эффективность попадания мяча в створ ворот контрольной и экспериментальной групп (в %)

В экспериментальной группе, которая была нами исследуема. футболисты намного чаще попадали в створ ворот и безусловно забивали намного больше мячей. Среднее количество голов, что забивали футболисты экспериментальной группы, было примерно в 2,5 раза ( $p < 0,001$ ) больше того же показателя у футболистов из контрольной группы (таблица 2).

Показатели результативности ударов в ворота составили (в среднем) у футболистов контрольной  $39,5 \pm 8,50$  %, а экспериментальной -  $68,4 \pm 6,41$  % (таблица 2).

Во многом опираясь и на другие показатели технических действий футболисты экспериментальной группы, таким же образом намного превосходили своих сверстников из контрольной группы.

Показатели эффективности и результативности ударов по мячу футболистами 2-х групп в играх с количественными составами 7\*7 на 1/4 части стандартного футбольного поля представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели эффективности и результативности ударов по мячу футболистами 2-х групп в играх с количественными составами 7\*7 на 1/4

части стандартного футбольного поля.

Показатели		Контрольная (n=15)	Экспериментальная (n=15)	Значимость различий между группами
		ТТД (за 1 матч)*		
Кол-во ударов по мячу в сторону ворот	min-max	4-11	8-16	
	M±m	9,1±0,83	11,5±0,94	p>0,05
Кол-во ударов по мячу, попавших в створ ворот	min-max	1-6	4-9	
	M±m	4,1±0,53	6,3±0,45	p<0,01
Голы	min-max	0-3	3-7	
	M±m	1,6±0,27	4,3±0,50	p>0,001
Эффективность, %	min-max	25,0-66,7	42,9-77,8	
	M±m	44,3±4,14	56,1±3,31	p>0,05
Результативность, %	min-max	0-100	42,9-100	
	M±m	39,5±8,50	68,4±6,41	p>0,02

\*Примечание: ТТД - технико-тактические действия.

Так, например, игроки экспериментальной группы показали существенно лучшие результаты в сравнении с футболистами контрольной группы в обводке на 74 % ( $p < 0,001$ ), в количестве передач мяча на 15 % ( $p < 0,05$ ), в отборе мяча на 32 % ( $p < 0,01$ ), приеме (остановке) мяча на 19 % ( $p < 0,02$ ) (таблица 3).

В технико-тактических действиях по вбрасыванию мяча и «игре головой» существенных различий между двумя группами не выявлено, в следствии того, что их доля в структуре соревновательной деятельности и на этапе начальной подготовки была незначительна (таблица 3).

Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7\*7 представлены в таблице 3

Таблица 3 - Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7×7.

Показатели	Контрольная (n=	=15) Экспериментальная	Значимость
		ТТД	различий между
		(M±m)	группами
Обводка соперника	23±1,6		p<0,001
Передачи мяча	34±1,38		p<0,05
Отбор и перехват	25±0,92		p<0,01
Прием мяча	36±1,87		p<0,02
Игра головой	4±0,6		p>0,05
Вбрасывание мяча	8±1,05		p>0,05

Также нами были осуществлены и дополнительные педагогические наблюдения за футболистами экспериментальной группы, которые играли в командах численностью 9\*9 человек на 1/2 футбольного поля.

При играх игроков экспериментальной группы в составах 9\*9 человек в сравнении с данными этих же футболистов контрольной группы в матчах в составах 7\*7 человек достоверно изменилось лишь общее количество передач мяча на 27 % (таблица 4). Скорее всего, это связано с увеличением коллективных технико-тактических действий футболистов при увеличении их численности в самих командах и безусловно с увеличением размеров футбольного поля.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что безусловно видно значительное перераспределение отдельно взятых приемов в структуре технико-тактических действий юных футболистов в матчах в составах 9\*9 человек в пользу коллективной игры.

Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7\*7 и 9\*9 представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7×7 и 9×9

Показатели	Контрольная (7x7)(n=15)	Экспериментальная (9x9) (n=15)	Значимость различий между группами
	ТТД (M±m)		
Удары по мячу в сторону ворот	13±0,95	8±2,35	p>0,05
Обводка соперника	41±2,04	34±5,78	p>0,05
Передачи мяча	38±1,75	51±5,12	p<0,05
Отбор и перехват	34±1,68	29±5,22	p>0,05
Прием мяча	42±1,74	40±3,85	p>0,05
Игра головой	6±0,75	8±1,95	p>0,05
Вбрасывание мяча	9±1,25	11±2,76	p>0,05

### Выводы по второй главе

Актуальность нашего исследования настоящего была в том, что до настоящего момента так и не разработана эффективная методика, которая способствовала бы интенсификации процесса обучения технико-тактическим действиям юных футболистов 12 лет в группах начальной подготовки.

В данном исследовании приняли участие 30 футболистов в возрасте 12 лет, они были распределены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) методом случайных чисел.

В первую контрольную группу (n = 15) вошли дети, которые занимались по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу.

Во второй экспериментальной группе (n = 15) находились дети, которые занимались по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

Для осуществления нашего педагогического эксперимента нами были скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов и изменены объемы отдельных разделов (технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества) программы. Юные футболисты контрольной группы тренировались строго по рекомендациям учебной программы Андружейчика М.Я. Экспериментальная группа тренировалась с увеличенным объемом времени на игровые средства.

Обучение детей в группах начальной подготовки 1-го и 2-го годов было проведено на протяжении 9-ти месяцев по 6-9 учебных часов в неделю. Для групп начальной подготовки было включено оптимальное количество игр (учебных, товарищеских и календарных), всего 20 единиц.

При тренировках юных футболистов экспериментальной группы было увеличено время на проведение упрощенных (на 4 % или 12 часов за год) и многоцелевых (на 3 % или 10 часов за год) игр в подготовительной части занятия и увеличено время технико-тактической подготовки (на 3 % или 10 часов за год) в основной части занятия. Длительность же времени, выделяемого на выполнение упражнений для развития физических качеств, было снижено у игроков экспериментальной группы на 10 % (или 32 часа за год) по сравнению с длительностью выполнения этих упражнений у футболистов контрольной группы.

В результате корректировки занятий повысилась интенсивность и величина физической нагрузки на юных футболистов экспериментальной группы и координационная сложность упражнений, выполняемых ими, за

счет более длительного использования игровых средств и специальных технико-тактических упражнений.

Аналогичные результаты отмечены и при оценке технико-тактических действий юных футболистов. Так, показатель результативности ударов по мячу в ворота (забитых мячей - голов) в 10 футбольных матчах составил у юных футболистов контрольной группы в среднем 39,5%, а экспериментальной - 68,4 % ( $p < 0,02$ ). По другим показателям технико-тактических действий футболисты экспериментальной группы превосходили своих сверстников из контрольной группы в обводке на 74 % ( $p < 0,001$ ), в увеличении количества передач мяча на 15 % ( $p < 0,05$ ), в его отборе на - 32 % ( $p < 0,01$ ), приеме (остановке) мяча на 19 % ( $p < 0,02$ ).

Таким образом, реализация разработанной методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов способствовала значительному росту результативности и эффективности их технико-тактических действий в соревновательной деятельности и достижению значительных спортивных результатов.

## ЗАЛЮЧЕНИЕ

В настоящей выпускной квалификационной работе мы провели исследование совершенствование технико-тактической подготовленности юных футболистов.

В результате исследования теоретических предпосылок совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов нами были сделаны следующие выводы:

1. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, моральноволевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Тренировочный процесс начинается как правило с теории тактики футбола, где объясняются основные правила игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр. В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков, и их действиях на том или ином игровом месте.

2. Основными методами обучения тактике и совершенствования являются:

1. Метод упражнения.
2. Метод демонстрации и показа.
3. Метод слова.
4. Целостный и расчлененный методы
5. Анализ видеоматериалов
6. Анализ своих действий и действий соперника.

Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные средства: упражнения (индивидуальные, групповые и командные), двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

3. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 14-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

4. Теоретико-методической предпосылкой настоящего исследования явилось то, что до сих пор не нашли научного и практического разрешения вопросы соотношения игровых и неигровых средств в программах подготовки футболистов 12 лет, и, вследствие этого, не разработана методика, способствующая интенсификации процесса обучения технико-тактическим действиям юных футболистов в группах начальной подготовки.

5. В педагогическом исследовании принимали участие 30 юных футболистов 12 лет, которые были распределены на 2 группы методом

случайных чисел.

В первую группу (контрольную  $n = 15$ ) вошли спортсмены, занимающиеся по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений олимпийского резерва по футболу. Вторую группу (экспериментальную  $n = 15$ ) составили дети, занимающиеся по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

Для осуществления педагогического эксперимента были скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов и изменены объемы отдельных разделов (технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества) программы. Юные футболисты контрольной группы тренировались строго по рекомендациям учебной программы Андружейчика М.Я., а экспериментальной группы - с увеличенным объемом времени на игровые средства.

Обучение юных футболистов в группах начальной подготовки 1-го и 2-го годов проводилось на протяжении 9-ти месяцев по 6-9 учебных часов в неделю. Для групп начальной подготовки включалось оптимальное количество игр (учебных, товарищеских и календарных), всего 20 единиц.

При тренировках юных футболистов экспериментальной группы было увеличено время на проведение упрощенных (на 4 % или 12 часов за год) и многоцелевых (на 3 % или 10 часов за год) игр в подготовительной части занятия и увеличено время технико-тактической подготовки (на 3 % или 10 часов за год) в основной части занятия. Длительность же времени, выделяемого на выполнение упражнений для развития физических качеств, было снижено у игроков экспериментальной группы на 10 % (или 32 часа за год) по сравнению с длительностью выполнения этих упражнений у футболистов контрольной группы.

В результате реструктуризации занятий повысилась интенсивность и величина физической нагрузки на юных футболистов экспериментальной группы и координационная сложность упражнений, выполняемых ими, за

счет более длительного использования игровых средств и специальных технико-тактических упражнений.

Аналогичные результаты отмечены и при оценке технико-тактических действий юных футболистов. Так, показатель результативности ударов по мячу в ворота (забитых мячей - голов) в 10 футбольных матчах составил у юных футболистов контрольной группы в среднем 39,5%, а экспериментальной - 68,4 % ( $p < 0,02$ ). По другим показателям технико-активных действий футболисты экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы в обводке на 74 % ( $p < 0,001$ ), в увеличении количества передач мяча на 15 % ( $p < 0,05$ ), в его отборе на - 32 % ( $p < 0,01$ ), приеме (остановке) мяча на 19 % ( $p < 0,02$ ).

6. На основании всех полученных данных, можно сделать вывод, о том, что, реализация разработанной методики обучения технико-тактическим действиям юных футболистов способствовала значительному росту результативности и эффективности их технико-тактических действий в соревновательной деятельности и достижению значительных спортивных результатов.

7. Таким образом, цель, поставленная в нашей работе, достигнута, задачи выполнены.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе. - М.: Фис, 2016. - 89 с.
2. Андружейчик, М.Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск 8-10 апреля 2009 г. - Минск: БГУФК, 2019. - С. 219 - 221.
3. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореферат. дис.... канд. пед. Наук / В.М. Биткин. - Смоленск, 2020. - 24 с.
4. Бароти, Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов /Под общ. Ред. В.И. Козловского. - М.: ФиС, 2017. - С. 100-116.
5. Вардянян, А.У., Вардянян Г.А. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. Уфа, 2015. - с. 62.
6. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 2016. - с. 169.
7. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016. - 272 с.
8. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2015. - 236 с.
9. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. - М., 2016. - с. 53.
10. Золотарёв, А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17 лет. // Методика совершенствования

и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Учебно-методическое пособие. / А.П. Золотарев. - Краснодар, 2018. - С.12-16.

11. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2019. - 169 с.

12. Золотарев, А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов. - Волгоград: ВГИФК, 2018. - 33 с.

13. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания/ Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2018 - 176 с.

14. Ильясов, И.И. Структура процесса учения. - М., 2016. - с. 187.

15. Кашкаров, В.А. Организационно обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М.: ВНИИФ-КиС, 2016. - 24 с.

16. Качаник, Л., Горский Л. Тренировка футболистов: пер. со словацкого. - Братислава, 2017. - с. 183.

17. Коробейник, А.В. Футбол. Самоучитель игры. / А.В. Коробейник. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 319 с.

18. Кочетков, А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. Пособие/ А.П. Кочетков. - М.: Принт, 2019. - 138 с.

19. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. - М.: Астрель, 2018. - 127 с.

20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. / Ю.Ф. Курамшин. - М., 2018. - 450 с.

21. Лаптев, А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 2019. - 164 с.

22. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск:

СибГАФК, 2017. - 32 с.

23. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2018. - 271 с.

24. Лясковский, К.П. Техника ударов/ К.П. Лясковский. - М.: Физическая культура и спорт, 2015. - 61 с.

25. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ Н.М. Люкшинов. - М.: Советский спорт, 2016. - 420 с.

26. Маркова, А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. - М., 2018. - с. 112.

27. Матвеев, Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 4. - С. 18-29

28. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста/ М. Мукиан, Д. Дьюрст. - М.: Астрель, 2017. - 234 с.

29. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФИС, 2018. - 496 с.

30. Нистратов, Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физ. культуры. - 2020. - № 5. - С. 37-38.

31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Апрель, 2018. - 863 с.

32. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. М.: Физическая культура и спорт, 2018. - 96 с.

33. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. - М.: Советский спорт, 2016. - 232 с.

34. Полишкис, М.С. Совершенствование тактических способностей юных футболистов. / Футбол. Ежегодник. - М.: ФиС, 2019. - С. 54-60.

35. Психологические особенности формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, И. Ломпшера и др.:

Пер. с нем. - М., 2018. - с. 82.

36. Петухов, А.В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки футболистов 8-10 лет. // Тезисы 10-й Всесоюзной научно-практической конференции «Методические основы подготовки спортивных резервов». / А.В. Петухов. - М.: ВНИИФК, 2015. - С.130- 131.

37. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Часть 1. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2017. 132 с.

38. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Часть 2. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2018. 169 с.

39. Сависько, Ю.В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов: Методическая разработка тренера - преподавателя по футболу - МОБУ ДОД ДЮСШ №1, 2017 г.

40. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 145 с.

41. Симонян, И.П. Футбол - только ли игра? / И.П. Симонян. - М.: Агентство ФАИР, 2018. - 336 с.

42. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Терра-спорт, 2019. - 519 с.

43. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. - М., 2017. - 416 с.

44. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. - М.: ФАИР, 2017. - 463 с.

45. Тюленьков, С. Уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов различных возрастных групп / С. Тюленьков // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. - М.: Физкультура, образование и наука,

2018. - Т. 1. - С. 275-277.

46. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 2015. - 147 с.

47. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. М.Я. Андружейчик. - Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2016. - 110 с.

48. Чанади, А. Футбол. Стратегия / Пер. с венг. - М.: ФиС, 2019. - 176 с.