



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата: «Физическая культура,
Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

0,5 % авторского текста
Работа рецензирована в защите
рекомендована/не рекомендована

«21» сентября 2020 г.

зав. кафедрой Т.М.Ф.КиС

проф. Жабакон В.Е.

культуры
и спорта

Выполнил:

Студент группы ОФ- 514/073-5-1

Бадалов Парек Жорасвич

Научный руководитель:

Доцент кафедры Т.М.Ф.КиС

Черная Елена Викторовна

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1. Возрастные особенности подготовки юных футболистов	6
1.2. Теоретические и методические основы технической подготовки футболистов	13
1.3. Понятие и основные задачи тактической подготовки	20
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ СОБСТВЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	28
2.1. Разработка изменений в организацию тренировочного процесса.	28
2.2 Апробация разработанной методики тренировочного процесса	38
2.2. Результаты разработанного тренировочного процесса	44
Вывод по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

Мир спорта, сейчас, не стоит на месте, он бурно развивается, разрабатываются новые виды, новые способы повышения интереса к существующим видам. Но, есть вид спорта, который, кажется, не устареет и несомненно будет входить в число самых популярных. Да – это футбол! Футбол – это жизнь, футбол – это больше чем игра! Вы услышите еще миллион таких цитат от фанатов, тренеров, игроков и многих других поклонников этой игры.

В любом, даже самом маленьком уголке Земли вы обязательно найдете мальчишек, юношей, взрослых, которые играют в футбол или настраивают антенну, или радио, чтобы следить за матчем их любимой команды. Миллионы мальчишек занимаются в спортивных школах, в надежде выйти на поле играя за команду своей мечты. Подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многократных знаний и высокого педагогического мастерства. [37]

Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях и т.д.

Известно, что техническая и тактическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико–тактических действий. Каким бы физически мощным не был футболист, он никогда не добьется успеха без грамотной тактической и технической подготовкой.

Летом 2018 года в России прошел Чемпионат Мира по футболу, в котором наша сборная дошла до стадии ¼ финала, обыграв при этом Чемпионов Мира, дважды Чемпионов Европы сборную Испании. На этом мундиале была видна очень хорошая тактическая подготовка нашей сборной,

что и стало одним из главных факторов успешного выступления нашей сборной. Но, стоит признать, что наши футболисты заметно уступали футболистам сборной Испании в технической подготовленности: в качестве работы с мячом, качеством передач и многих других технических показателях.

Техника – это неумение жонглировать мячом 1000 раз. Долго практикуясь, это может сделать любой. С таким же успехом можно работать в цирке. Настоящая же техника подразумевает под собой умение «отдать передачу в одно касание, с правильной скоростью, на удобную ногу вашего партнера по команде» – это слова 3–х кратного обладателя Золотого мяча, признанного одним из лучших футболистов XX века, великого Йохана Кройфа.

Стоит отметить, что во взрослой профессиональной команде очень сложно развивать техническую подготовку футболистов, и это значит, что развивать ее нужно в детско–юношеских спортивных школах у юных футболистов.

Между тем многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технико–тактической подготовленности выпускников ДЮСШ по футболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного футбола. Одной из причин этого служит недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технико–тактической подготовки юных футболистов. Это определило актуальность избранной нами темы исследования: «методика технико–тактической подготовки юных футболистов».

Цель исследования – разработка собственной методики развития технико–тактической подготовки на основе зарубежных практик.

Для достижения поставленной цели представляется необходимым в рамках данной работы решение следующих задач:

1. Рассмотреть теоретические и методические основы технической подготовки футболистов.

2. Выявить особенности развития технико–тактической подготовки у нас в стране.

3. Исследовать методики развития технико–тактической подготовки Европейских стран.

4. Разработка своей методики развития технико–тактической подготовки на основе зарубежных.

Объектом данного исследования является учебно–тренировочный процесс футболистов.

Предметом исследования выступает технико–тактическая подготовленность юных футболистов.

Гипотеза исследования: Разработанная нами методика развития технико–тактической подготовки юных футболистов, позволит улучшить качество игры и результатов команды.

Наше исследование было разделено на 3 этапа.

Первый этап продолжался с августа по октябрь 2019 года. На этом этапе осуществлялся сбор первичной информации по теме исследования. Проводилось изучение и анализ научной, а также методической литературы, в которой рассматривались техническая и тактическая подготовка юных футболистов.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в учебно–тренировочный процесс специальной методики. Сроки реализации этого этапа: ноябрь–март 2020 года.

Третий этап включал в себе обработку полученных результатов исследования их обсуждение и оформление выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО– ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Возрастные особенности подготовки юных футболистов

В настоящее время спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невероятным ростом физических возможностей человека. Такой уровень спортивных достижений требует особенные показатели к качеству подготовки спортсменов. [46]

Одно из ключевых условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных физических особенностей, свойственных конкретным этапам развития детей и подростков.

Создание условий для наиболее продуктивного физического воспитания и совершенствования спортивных умений и навыков у подростков 12 – 14 лет будет невозможно без учета индивидуальных особенностей анатомического и физиологического строения детей, а также возрастных особенностей. Применять такой подход необходимо при составлении программы физической нагрузки и упражнений на ребенка при отборе в спортивную секцию. [23]

Долгий процесс физического воспитания и спортивных нагрузок может быть плодотворным только при учете возрастных особенностей развития подростка, его подготовленности, особенностей развития физических качеств, формирование двигательных навыков, а также специфики выбранного вида спорта.

После того, как мы рассмотрели периодизацию спортивной подготовки юных футболистов, мы отметили, что в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта – футбол, для зачисления на тренировочный этап, учащийся должен достигнуть возраста 10 лет.

Этот этап следует за начальным этапом подготовки. Как видно в Федеральном стандарте, программа спортивной подготовки на этапе тренировки должна обеспечить:

- повышение уровня общей и специальной физической, психологической, технико-тактической подготовки;
- достижение стабильности и получение опыта выступлений на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья у юных спортсменов.

Спортсмен проявляет свои возможности в максимальной степени, представляет свои физические, морально-нравственные и психологические качества, когда добивается высоких результатов в спортивной деятельности. Для этого ему необходима предельная самоотдача. [27]

Тренировочный процесс выстраивается с учетом возрастных особенностей, требований выбранного вида спорта, а также уровня развития физических качеств. Безусловно, важно учитывать все особенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Существует необходимость организовывать его таким образом, чтобы при демонстрации высоких спортивных результатов юные футболисты сохраняли интерес к тренировкам и свое физическое здоровье.

Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся и опираться на возрастную периодизацию, разработанную в различных разделах современной науки во время подготовки юных спортсменов. [18]

У каждого возрастного периода имеются свои характерные особенности. Изучая возрастные анатомно-физиологические особенности спортсменов, хочется отметить, что для каждого периода характерны морфологические и физиологические показатели.

В младшем школьном возрасте активно развивается речевая функция, усилено формируется мышление, способность абстрагироваться от действий и оперировать понятиями.

Словесная информация воспринимается проще. Усиливаются временные связи между словами как раздражителями двигательной функцией. Непосредственно именно поэтому повышается способность к более разнообразному и глубокому словесному выражению своих действий.

Спортивное совершенствование и физическое воспитание способствует более точному взаимодействию сигнальных систем и углубляет влияние речи и мышления на двигательную функцию.[12]

В период младшего школьного возраста характерно развитие равномерное у функционирующих систем, но с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно его массы. В это же время кости достаточно мягкие и довольно легко поддаются искривлению, позвоночник отличается большой гибкостью, формируется грудная и шейная кривизна. Связочный аппарат обладает высокой эластичностью.

Развитие мышц происходит неравномерно. Первыми развиваются крупные мышцы туловища, плечевого пояса и нижних конечностей, затем мелкие мышцы. Прирост силы мышц верхних конечностей происходит быстрее чем нижних. В возрасте от 11 до 15 лет продолжается развитие всех органов и систем. Именно в это время начинается период полового созревания.

В связи с этим происходит бурная перестройка работы всех органов и систем. Динамично увеличивается вес и рост ребенка.

Пропорционально с ростом мышечной массы увеличивается и сила, причем максимум прироста силы формируется на год позже максимального прироста массы тела спортсмена. Идут процессы формирования скелета, складывается постоянная кривизна позвоночника, мышечно-сухожильный аппарат приближается к взрослому. [35]

В юношеском возрасте происходит колоссальный рост костной ткани. К 17-18 годам практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночников, грудины и срастание ее с ребрами.

У юных футболистов фиксируется два ростовых скачка у длины тела в 11 – 12 лет и в 13-14 лет. В отличие от почти равномерного прироста этого показателя у детей, не занимающихся футболом. Увеличение длины ноги у футболистов происходит идентично, как и прирост длины тела: замедленный рост в возрасте 10-11 лет, неравномерное повышение темпов прироста в 11-12 лет и еще более ярко выраженное увеличение длины ноги в 13-14 лет. У детей, не занимающихся этим видом спорта, прирост ноги во всех возрастах от 10 до 14 лет происходит равномерно.

У младшего школьного возраста функционирование сердца еще не совершено. Удовлетворение необходимости организма в кислороде в состоянии покоя требует более напряженной работы сердца (86-90 ударов в минуту). Сердечно-сосудистая система работает с высоким напряжением во время занятий спортом, так как на каждый удар пульса, приходится меньше кислорода, чем у взрослых. [35, 23]

Однако артерии детей более эластичны, широкие капилляры, поэтому процесс окисления идет активнее, период восстановления короче. В возрасте 12-15 лет заметные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. На этом этапе развития сердцу свойственны более выраженные и быстро нарастающие изменения. Значительно изменяется масса желудочков, причем больше у левого. У 15-летних объем сердца равен в среднем 620 мл., в то время как у 12-летних в среднем 458 мл.

У подростков частота сердечных сокращений в состоянии покоя достигает в среднем 76 уд/мин., а систолический объем крови с 25 мл. (у 8-летних) увеличивается до 41.5 мл. (у 15-летних). До 18-20 лет продолжает развиваться сердечная мышца и объем сердца.

Величина объема сердца у 16-17-летних в среднем равняется 720 мл, а в 18 лет уже достигает размеров сердца взрослого.

Работа дыхательной системы улучшается с 7 до 10 лет. Частота дыхания уряжается. Дыхательный объем возрастает, жизненная емкость легких увеличивается. Несовершенство механизмов транспорта, потребления и утилизации кислорода представляет собой лимитирующий фактор адаптации детей этого возраста к длительной мышечной работе.

В возрасте от 12 до 17 лет значительно возрастает мощность дыхательного аппарата: скорость воздушного потока на вдохе и выдохе растет, дыхательные объемы увеличиваются более чем в 1.5 раза. В 15-16 лет дыхательный объем достигает величины характерной для взрослого. Важно отметить, что колебания дыхательного объема в покое у одного и того же индивидуума довольно большие.

У детей и юношей кислородные режимы при мышечной деятельности менее эффективны и менее экономичны. У старших детей увеличиваются функциональные возможности органов дыхания. Для оценки возможности детей и юношей во время физической нагрузки имеет большое значение предел дыхания. Предел дыхания у юных спортсменов оказывается в 1,5 – 2 раза больше, чем у их сверстников, занимающихся спортом. [1]

В 12-14 лет не позволяет юным футболистам добиваться высоко уровня в быстроте и точности движений их неполный уровень психических функций.

В этот период у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладеть теми или иными движениями. В 13 – 14 лет у подростков очень быстро развивается острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движения, от которых зависит быстрота освоения технических приемов игры.

Завершение развития центральной нервной системы и значительное совершенствование анализаторско-систематической деятельности коры головного мозга происходит в юношеские годы.

Большой подвижностью отличаются нервные процессы, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Формируются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов головного мозга. Развитие второй сигнальной системы достигает высокого уровня. В образовании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков она приобретает особое значение.[3]

Концентрация процессов возбуждения и торможения усиливается. Также выделяют значительные изменения в психической сфере. Творческие порывы и стремление к соревнованиям являются характерными для этого возраста. Формируется характер, складываются основные черты личности, становится более объективной самооценка, мотив поступков приобретает социальные черты. Двигательный и вестибулярный анализаторы достигают высокого уровня развития.[45]

Процесс полового созревания подходит к концу в этом возрасте. Эндокринная система продолжает совершенствоваться, но только к концу периода, соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека. Продолжает совершенствоваться эндокринная система, однако только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким, как у взрослого человека.

У юных футболистов динамика развития спортивно-значимых качеств (7-18 лет) имеет гетерохронный характер, прежде всего обуславливаемый общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем, занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. В момент начала занятиями футболом у детей основными факторами в структуре рассматриваемых показателей.

На сегодняшний день не подвергается сомнению положение о том, что для достижения высоких спортивных результатов основы двигательной деятельности и функциональной подготовки необходимо заложить в детском

возрасте своевременно. Именно поэтому интерес специалистов разных отраслей знаний ко всестороннему исследованию процессов, происходящих в человеческом организме, не случаен.[23]

Проведено значительное количество разнообразных исследований, дающих возможность рассмотреть анатомно-физиологические, психологические, биохимические и другие процессы, на основании которых произведен анализ возрастных особенностей физического развития детей и юношей, а также особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

Во многих исследованиях со школьниками разного возраста, рассматривались естественные темпы физического развития ребенка. Рассматривались такие упражнения как бег, метания, прыжки и другие.[44]

В решении вопроса о выборе метода тренировочного воздействия необходимо учитывать особенности изменений организма игрока под влиянием многократного выполнения физических упражнений и при одноразовом выполнении.

Известно, что в зависимости от того, на фоне какого состояния будет дублироваться каждое следующее упражнение в занятии или само занятие, зависит не только изменение работоспособности в процессе деятельности в целом и ее качественных показателей, но и отдаленный результат изменения функциональных возможностей юного футболиста.

Необходимо учитывать, что если организм спортсмена будет регулярно подвергаться влиянию нескольких, одинаковых по силе воздействий, краткосрочных и слабых программ (на силовые координационные качества, на выносливость и т.д.), вероятно произойдет равномерное и на низком уровне приспособление ко всем программам. Оно может не обеспечить наивысший из возможных уровней адаптации ни к одному из тренирующих показателей. [35]

Однако, если сила воздействия одной из программ увеличивается и становится по величине интенсивности или продолжительности больше

остальных, то организм спортсмена будет приспосабливаться к более сильной, за счет подавления или исключения остальных программ.

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному» и т. д.

Успешно осваивают тактические и технические методики юные спортсмены в возрасте 12-14 лет. Их физическое развитие находится на той стадии, когда умеренные физические нагрузки легко переносятся организмом. Мышечный корсет быстро приспосабливается к изменениям тренировок и повышению нагрузок. [7]

1.2. Теоретические и методические основы технической подготовки футболистов

Одной из основных сторон спортивной подготовки юных футболистов является техническая подготовка. Она является той стороной подготовки спортсмена, которая направлена на освоение системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и достижения высоких результатов. Нельзя рассматривать техническую подготовку отдельно. Ее следует рассматривать, как часть единого целого, в котором технические решения взаимосвязаны с физическими, тактическими, психологическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, где выполняется спортивное действие.[30]

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения технике действий и движений, которые являются средствами ведения спортивной борьбы или средствами тренировки и доведения их до нужной степени совершенства.

Ключевыми задачами технической подготовки футболистов являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разностороннего владения техникой футбола и умение сочетать в разной последовательности приемы, способы и разновидности обработки мяча;
- надежное и эффективное использование технических приемов в сложных условиях игры (при противодействии игроков команды соперников).

Техническая подготовка футболиста нацелена на практическое овладение техникой приемов с учетом всех индивидуальных особенностей. Многие приемы, которые ранее считались важными, в настоящее время применяются в игре очень редко. Например, полная остановка мяча, потому что в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход, на то или иное расстояние в нужном направлении. [5]

В изучаемой возрастной категории важно большое внимание уделять физической подготовке спортсмена, так как в обычной жизни до момента наступления тренировок и по их завершению, они ведут малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной активности необходимо компенсировать УТЗ. Важно заложить начальную базу общей физической подготовки (ОФП), чтобы в дальнейшем повышать нагрузку учебно-тренировочного процесса.

Акцент в технической подготовке спортсменов на этом этапе делается на:

- многократное выполнение нюансов технических приемов (постановка опорной ноги, разворот стопы, расположение корпуса);
- исключение остановки мяча внешней стороной стопы (исключение – прием с уходом);
- короткие и средние передачи выполнять только внутренней стороной стопы (исключение – короткие передачи, обусловленные лимитом времени и пространства);
- удары по воротам: средней частью стопы (подъем), внутренней стороной стопы, обводящий (полуподъем). [14]

Остановка тренировочного процесса может быть одним из способов, для того, чтобы юные футболисты правильно выполняли технические приемы, игровое упражнение, сделать акцент на ошибке и передать мяч другой команде.

Игра головой. Минимальное количество времени, которое уделяется этому приему, объясняется тренерами маленькими площадками, на которых производятся УТЗ и игры. В следствие этого наши спортсмены не умеют играть головой (определить траекторию, выбрать точку, правильно подойти к мячу). На этом этапе важна не сила удара по мячу и не точность, а правильный подход к мячу (расположение корпуса, техника передвижения. [30]

Существует три варианта игры головой:

- игра головой по встречному мячу (недодача);
- мяч над головой (зависающий);
- мяч, направленный за спину.

Техника передвижения и подход к мячу здесь очень важны.

Следующая техника – отбор мяча. С раннего возраста увеличение учебно-тренировочных занятий командными и групповыми взаимодействиями, «зонный» метод игры в обороне «губит» навыки футболистов отбирать мяч один в один.[21]

Особое внимание необходимо уделять отбору (перехвату) мяча. В комплекс индивидуальной технической подготовки входит:

- жонглирование;
- ведение мяча: внутренняя и внешняя сторона стопы («Ёлочка», по кругу, «восьмерка»);
- обманные движения (финты);
- остановка мяча (внутренняя сторона стопы: полная, неполная – прием с уходом; внешняя сторона стопы: неполная – прием с уходом);
- передачи мяча: короткие, средние (у стенки, в парах);
- удары по воротам (короткая – средняя дистанция);

– игра головой: жонглирование, передачи в парах.

Сейчас реже используют такие тактические и технические приемы как удары по мячу боковой частью головы или затылком и некоторые другие. Но, с другой стороны, увеличился коэффициент использования ударов носком, внешней частью подъема, остановок мяча бедром и грудью, также расширился круг обманных движений (финтов), способов скрытых передач и отбора мяча.[28]

При изучении отдельного технического приема выделяют следующие 3 этапа, представленные в таблице 1.

Таблица 1– Этапы освоения технического приема

№	Этап	Цель этапа
1	Первоначальное обучение	Освоение основ техники изучаемого приема.
2	Углубленное разучивание	Закрепление основ техники разучиваемого действия и уточнением деталей каждого изучаемого движения
3	Закрепление и совершенствование техники	Доведение специальных двигательных навыков до высшей степени автоматизма и приспособить эти навыки к условиям игры.

Первоначальное обучение. Первые попытки выполнить изучаемый технический прием характеризуются иррадиацией нервных процессов в коре головного мозга. Слабо развитое у детей внутреннее торможение приводит к нечеткому воздействию кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, появлению дополнительных движений и мышечной закреощенности.

Во время формирования двигательного навыка у юных спортсменов создается целостное представление о техническом приеме и о основных его элементах. [4]

Начальное изучение приема начинается с ознакомления при помощи устного рассказа, показа и практического апробирования разучиваемого действия.

Точное описание приема дается в устной форме, сообщается о его значении и месте в конкретных условиях игры, объясняется техника выполнения упражнения.

У детей неустойчивое внимание и объем его невелик, поэтому рассказ должен быть кратким, четким, образным.

Демонстрация должна быть образцовой не только по форме. Необходимо рациональное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движения. Часто показ сочетается с сопроводительным пояснением, которое усиливает и углубляет восприятие у учащихся. [43]

Следующий этап – углубленное разучивание. На этом этапе происходит совершенствование первоначального умения, выполнение навыка доводится до автоматического выполнения.

Выполняться технический прием должен чутко, свободно, а главное – правильно. Здесь применяется метод целостного упражнения. Сокращается число стандартных повторений, однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Условия выполнения разучиваемого двигательного действия становится сложнее. [36]

На данном этапе эффективно будет использовать переключения на игровые упражнения. Далее выполняется многократное повторение осваиваемого действия в таком же временном отрезке. Глубокое разучивание может идти с крупными интервалами, в связи с чем появляется возможность обновлять изучаемый материал.

На этом этапе широко используют игровой и соревновательный методы, которые обуславливают особый эмоциональный фон, улучшает процесс обучения и усиливает воздействие упражнений.

В указанном этапе широко используют соревновательный и игровой методы, которые обуславливают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и способствует улучшению процесса обучения.

Завершающий этап – закрепление и совершенствование техники. От правильного выбора методов и средств обучения зависит эффективность решения задач технической подготовки. [2]

На протяжении всех этапов подготовки юных спортсменов используют общепринятые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий.

Необходимо учитывать спортивно-технические показатели спортсменов и их возраст при организации и проведении учебно-тренировочной работы. Непосредственное изучение и закрепление технических приемов необходимо проводить по возможности в условиях, приближенных к соревновательным.

Именно поэтому технические приемы изучаются главным образом в движении, целесообразно сочетать одни приемы с другими в определенных тактических комбинациях. Во время изучения технического приема важно в первую очередь осваивать основные элементы изучаемого упражнения.

Например, ключевым моментом при выполнении ударов является положение опорной ноги. Поэтому спортсмены должны, прежде всего, научиться ее правильной постановке. Со временем, по мере овладения базовыми элементами, можно переходить к освоению деталей техники приема, который изучается тренирующимися. Обучение нужно начинать с ясного и правильного представления об изучаемом приеме. [33]

Метод рассказа и демонстрации является ключевым. Тренеру необходимо ясно и четко транслировать, как нужно выполнять тот или иной прием. Далее игрок самостоятельно апробирует его, затем тренер указывает на недочеты в его выполнении и поясняет, что необходимо сделать, чтобы устранить их. Форма организации обучения технике юных спортсменов имеет особое значение. [31]

Групповое обучение должно преобладать над индивидуальным на первом этапе. Имеет смысл сначала обучать самым простым и основным техническим приемам. Основные из них: остановка мяча подошвой, удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, грудью, ведение мяча, простейшие финты. Затем, по мере освоения простейших технических приемов необходимо переходить к более сложным. [42]

Во время обучения одной из важнейших задач тренера является своевременное определение причин ошибок и поиск альтернативных способов их устранения. В случае, если методика выполнена неверно, необходимо установить ключевые ошибки, которые являются первостепенной причиной сбоев. Как правило, их устранение поможет разом устранить незначительные ошибки.

Слабая физическая подготовленность занимающихся является причиной ошибок в технике выполнения приемов. Поэтому тренер, прежде всего, должен замотивировать спортсмена, что при соответствующих усилиях, он способен успешно усвоить тот или иной технический прием.

Такие методы как дублирование отображений и объяснение верного применения техники, упрощение условий выполнения, а также выполнение специальных подготовительных упражнений – применяются для ликвидации ошибок спортсменов.

Необходимо составлять инструкцию по исправлению ошибок не только после выполнения упражнения, но и во время их реализации. Не стоит забывать, что исправить ошибки сложнее, чем их предотвратить.[5]

Когда игрок овладеет техническим приемом на уровне двигательного навыка, обучение тактике его использования с учетом конкретных игровых усилий выходит на первое место. Эта задача решается и на более ранних этапах обучения. Спецификой игровых действий требует, чтобы юные футболисты понимали не только алгоритм выполнения, но и когда и в каких условиях их необходимо применять. Именно поэтому на начальных этапах обучения, юные спортсмены осваивают не только технику выполнения каждого приема, но и знакомятся с его назначением и учатся грамотно его применять. [24]

1.3. Понятие и основные задачи тактической подготовки

Особое место в процессе подготовки юных спортсменов необходимо уделить воспитанию тактической грамотности. На ряду с совершенной техникой овладение тактикой создает возможности для достижения профессиональных результатов. Высокий уровень тактической подготовленности приводит к благоприятным предпосылкам для использования в игре максимум технического потенциала личных особенностей каждого игрока, так и команды в целом.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, нацеленный на достижение эффективного использования технических приемов на фоне постоянных изменений игровых условий с использованием тактических действий, которые являются рациональной формой организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником. [13]

Основными направлениями тактической подготовки являются:

- постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств;
- воспитание навыков реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов;
- формирование тактических умений в процессе обучения технически приемам; изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и в защите с учетом рациональной последовательности изучения технических приемов в атаке и в обороне;
- совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки.

Подготовка футболистов тактическим приемам состоит из теоретической и практической части.

В теоретической части содержатся знания правил, главных систем и их вариантов, овладение индивидуальными тактическими средствами, состояние футбольного поля, знания о влиянии погодных условия на тактику. [8]

Обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие творческих способностей у футболистов входит в практическую подготовку спортсменов.

Упражнения, которые подразделяются на 2 вида: игровые (спортивные и подвижные игры, контрольные и учебные) и подготовительные – специальные (проявление быстроты в реакции, ответных действиях, ориентировки, переключении на другие действия) и основные (индивидуальные и групповые взаимодействия, технические упражнения). Все это относится к основным средствам обучения тактике.

В рамках многолетней подготовки футболистов происходит обучение тактики и ее совершенствование.[41]

Тактическая деятельность в теоретическом аспекте рассматривается как решение оперативных задач, происходящих в процессе взаимодействия с партнером, а также во время противоборства с противником. Тактическое мастерство представляет собой умение принимать решения, которые позволят рационально использовать возможности команды для достижения победы.

Тактическая деятельность футболистов на практике внешне выражается в целесообразности использования тактических действий. В соответствии с тактическими знаниями, навыками и умениями, с повышением уровня физических способностей и волевых качеств у спортсмена формируется тактическое действие. С помощью тактических приемов реализуется любое тактическое действие (групповое, командное и индивидуальное).[32]

Высокие показатели уровня тактического мастерства подразумевает единство теоретических знаний и умений пользоваться ими при решении

тактических задач, которые возникают в процессе игры. В ходе целенаправленной тактической подготовки возможно достигнуть этот уровень.

Важно включать основной арсенал тактических действий в содержание тактической подготовки. Их использование позволило бы юным футболистам максимально применять в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, полученные навыки и теоретические знания.

Тактическая подготовка должна быть связана с разными видами подготовки. Связь общей и специальной физической подготовки заключается в применении спортивных и подвижных игр, в развитии специальных качеств, в содействии овладению принятыми в футболе командными и групповыми действиями (с набивными мячами, направление передач мяча, перемещение игроков). [6]

Связь тактической и технической подготовки выражается в выборе действий в ответ на ситуацию во взаимодействии игроков при выполнении упражнений, как подводящих, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий.

Из практики следует, что успех в освоении тактических навыков дается тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теоретическом аспекте. Знания теории помогают должным образом ориентироваться в сложившихся игровых ситуациях, анализировать и оценивать вероятные решения, выбирать из них самое эффективное на конкретный момент встречи.[40]

Процесс совершенствования и непосредственно обучения в тактике является самым важным и самым сложным этапом в тренировке. Главным фактором обеспечения успеха в современном футболе являются прогрессивные методы ведения игры и высокое тактическое мастерство футболистов.

В футболе тактическая подготовка включает в себя изучение теоретические основы тактики спортивных игр, практические способы их использования в различных вариантах, максимально приближенным к условиям игры в футбол, а также формирование у футболистов широкого тактического мышления.[22]

Специальная тактическая подготовка выстраивается на материалах футбола и непосредственно направлена на фундаментальное совершенствование тактических умений, способностей и навыков.

В ходе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1. Развивать у игроков тактическое мышление, умение ориентироваться на поле, творческую инициативу при решении различных игровых ситуаций.

2. Обучить игроков индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами, как в защите, так и в линии нападения; сформировать у игроков способность эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические действия для решения поставленной задачи.

3. Способствовать развитию у игроков возможности гибко и быстро переключаться с одних командных действий на другие, в зависимости от игровой ситуации на поле.

В тактической подготовке предусмотрено овладение групповыми, командными и индивидуальными действиями, умение адекватно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предугадать форму взаимодействия с партнерами. [25]

Понятие «обучение тактики» не такое емкое как понятие «тактическая подготовка». Игрок может в совершенстве знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретический аспект, но малоэффективно применять тактику в действии.

Только изучение тактических действий (командных и групповых, а также индивидуальных) недостаточно для достижения высокого уровня результативности в игре. Необходимо добиваться органического единства в процессе обучения техники и тактики.

Можно выделить ряд факторов, которые определяют успешность тактических действий юного спортсмена в соревнованиях и непосредственно в игре. Первое, высокий уровень развития специальных качеств, таких как быстрота сложных реакций, ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности и т.д. Второе – высокая степень надежности технического арсенала применение технических приемов в сложившихся игровых условиях.

Третье – высокий уровень овладения навыками коллективных и индивидуальных тактических действий и в защите, и в нападении. [9]

В связи с этим нельзя сводить тактическую подготовку только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий юных футболистов в игре составляют специальные качества, умение эффективно и рационально использовать технические приемы. Эти тактические действия служат своеобразной формой реализации соревновательной деятельности спортсменов в группах, команде и индивидуальных в условиях противоборства с соперником. Именно на этом основаны этапы тактической подготовки.

Первый этап. Развитие определенных физических, интеллектуальных и психических качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентировки, быстрота действий и их переключения на другие действия, наблюдательность и сообразительность).[20]

Во второй этап входит формирование тактических умений в процессе обучения у спортсменов во время игры. Достигается этот результат двумя путями:

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например,

футболисты при выполнении технического приема следят за действиями партнера (световым табло): в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить то или иное задание.

Во-вторых, на этапе совершенствования приема применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность в волейболе. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, выходящего к сетке с задней линии. [33]

Третий этап. Изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и учебная двусторонняя игра. Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные и подвижные игры, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в игровую соревновательную деятельность. Для этого применяют специальные задания в учебной двусторонней игре и установки в контрольных играх и во время календарных игр (соревнований).

Из этого следует, что формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике в учебных и контрольных играх, а также в соревнованиях. В современных игровых видах спорта ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. [39]

Спортсмену необходимо учитывать ключевые системы игры и их вариативную часть, функционал игроков, взаимодействие звеньев в разных моментах матча, а также характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (размер поля, погода, грунт площадки) в интересах команды.

Футболисту необходимо усвоить ключевые системы игры и их вариативную часть, функционал игроков, определенных образов в команде, взаимодействия звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погоды, грунты площадки, размеров поля) в интересах команды. Все это необходимо учитывать в каждом действии. С ростом тактического мастерства прямо–пропорционально повышается влияние знаний на процесс игры. [29]

Выводы по первой главе

Подготовка юных футболистов должна выстраиваться в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов. Необходимо учитывать не только физические данные учащихся, но и их эмоциональное развитие. В соответствии с этими показателями появляется необходимость изменения тренировочного процесса таким образом, чтобы тактические знания и технические навыки развивались в наибольшей степени.

Спортсмены в возрасте 12-14 лет успешно осваивают технические и тактические методики. Именно поэтому рассматриваемый возраст в нашей выпускной квалификационной работе является оптимальным для совершенствования технико-тактической подготовки у юных спортсменов.

При организации и проведении учебно-тренировочной работы необходимо учитывать спортивно-технические показатели занимающихся. Изучение и закрепление технических приемов необходимо проводить в условиях, приближенных к соревновательным. После того, как игрок овладеет техническим приемом на уровне двигательного навыка, первостепенным становится обучение тактике его использования с учетом существующих игровых условий.[29]

В содержании тактической подготовки важно включать основной арсенал тактических действий, использование которых может позволить

юным футболистам примерять в игре свою техническую оснащенность, полученные навыки, теоретические знания и практические навыки. Формирование тактических навыков возникает с подготовительных и упражнений и продолжает совершенствоваться в упражнениях по технике.[9]

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ СОБСТВЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Разработка изменений в организацию тренировочного процесса.

В отечественном подходе к подготовке футболистов упор делается на общее физическое развитие. В связи с этим, с каждым годом наши футболисты уступают в технико–тактическом развитии футболистам европейских стран. Безусловно, ОФП играет важную роль в развитии футболиста как спортсмена с юного возраста, однако нехватка техники владения мячом и прогнозирования тактических вариантов развития игры, не позволяет нашим футболистам занимать высокие позиции в мировом рейтинге. [10]

В исследовании принимали участие 2 группы детей по 8 человек: контрольная и экспериментальная. Тренировочный процесс контрольной группы не подвергся корректировке и оставался прежним: большое количество физической нагрузки, упор на развитие ОФП (общей физической подготовки). А в экспериментальной группе мы изменили структуру и добавили разработанные нами упражнения, а также включили упражнения зарубежных практик.

Рассмотрев тренировочные процессы разных стран, описанных в книге Губа В., Стула А. и Кромке К. «Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы», мы отметили, что они заметно отличаются от отечественной системы и целостного подхода к тренировкам юных футболистов. Опираясь на методику голландских академий, мы уделили внимание работе с мячом и изменили тренировочный процесс таким образом, чтобы 90% времени игроки проводили с мячом. [11]

Возникает вопрос «Чем обусловлен выбор именно этих методик?». Мы обратились к статистическим данным. По итогам 2019 года, известным

российским спортивным сайтом Sports.ru был представлен топ из 5 лучших футбольных академий мира (Таблица 2.1).

Таблица 2.1 – 5 лучших футбольных академий по версии сайта Sports.ru

Место в рейтинге	Название футбольной академии	Именитые игроки
I	«Барселона»	Лионель Месси, Хави, Иньеста, Пуйоль и Бускетс, Карлес Пуйоль, Жерар Пике, СескФабрегас, Педро, Виктор Вальдес, Пеп Гвардиола.
II	«Аякс»	Деннис Бергкамп, Йохан Кройф , Эдвин ван дер Сар, Патрик Клуйверт, Эдгар Давидс, Кларенс Зеедорф, Рафаельван дер Варт, Марко Ван Бастен.
III	«Спортинг»	Криштиану Роналду, Луиш Фигу, РикардуКуарежма, Нани, ЖоауМоутинью.
VI	«Манчестер Юнайтед»	Сэр Бобби Чарльтон, Джордж Бест, Пол Скоулз, Гарри и Фил Невиллы, Райан Гиггз, Дэвид Бекхэм.
V	«Бавария»	Франц Беккенбауэр, БастианШвайнштайгер, Филипп Лам, Томас Мюллер, Давид Алаба, Тони Кроос.

Как мы видим, на первом месте футбольная академия испанской Барселоны, но с приходом голландца Йохана Кройфа в 1973 году, эта академия начала работать по голландской системе и только после этого стала лучшей академией. На II месте футбольная академия Голландского Аякса, где Йохан Кройф и начинал свой футбольный путь. Таким образом, можно заметить, что лучшие футбольные академии занимаются именно по голландским системам. Поэтому мы и взяли их за основу для изменения тренировочного процесса.

Мы предлагаем в нашем тренировочном процессе за основу тренировки взять следующие упражнения:

1. «Квадрат»
2. Жонглирование мячом
3. Передачи мяча

«Квадрат» (удержание мяча)– это очень популярное упражнение, суть которого заключается в контроле мяча. На поле условно обозначаются границы квадрата. Несколько игроков контролирует мяч, два или три игрока пытаются этот мяч отобрать. Мяч не должен выходить за границы условного квадрата (рис.2.1)

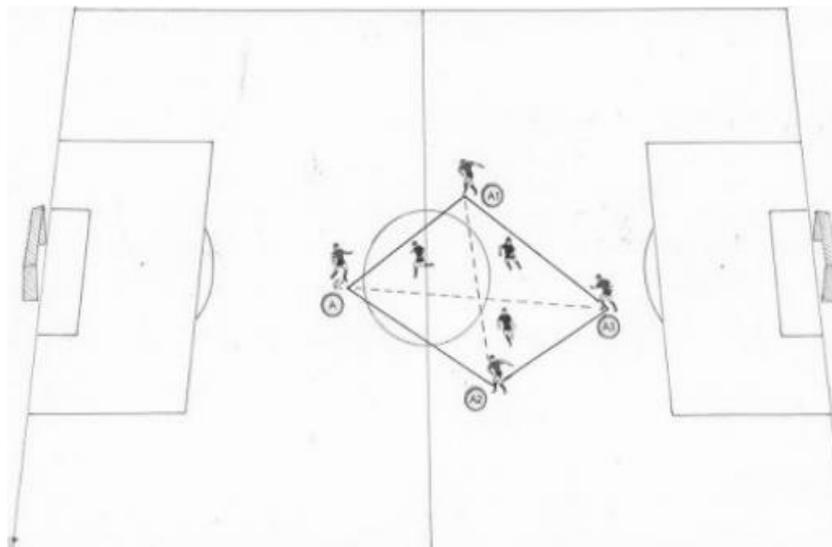


Рисунок 2.1 – Упражнение «Квадрат»

Стандартные варианты игровых ситуаций:

1. Четверо против одного или двоих, пятеро против двоих.
2. Тот, кто отобрал мяч, меняется с тем, у кого отобрал.

Это важное упражнение для тех, кто владеет мячом. Игра в квадрат развивает сразу несколько навыков. Среди них: игра в пас, скорость мышления, техника, периферийное зрение, концентрация. Это не моделирование реальности, футбольного матча, упражнение служит для развития комплекса навыков. В стандартных тренировках используют вариант «4 на 2», то есть, 4 человека владеют мячом, двое отбирают. Также условием является то, что игроки, которые владеют мячом могут касаться его не больше 2 раз, либо одного (рис. 2.2).

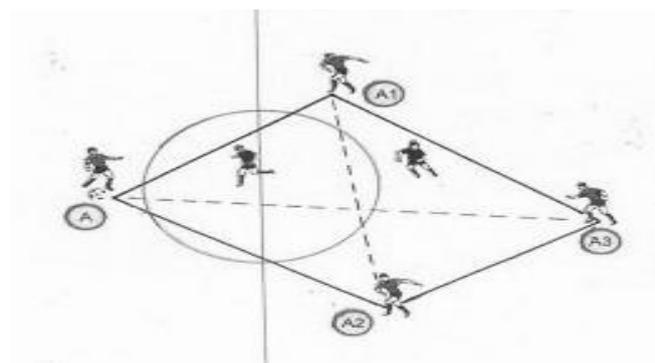


Рисунок 2.2 – «Квадрат 4x2»

Это упражнение присутствует и в нашем тренировочном процессе, но мы также добавили и свои вариации данного упражнения. Мы изменили количество участников и сделали границы в виде треугольника заметно его сузив, теперь количество владеющих игроков 3, а отбирающий 1. У игроков одно касание (рис. 3). Такое мелкое пространство требует от игроков быстрого принятия решения, а игра в касание позволит научить игроков не задерживать мяч у себя. Такая вариация квадрата изображена на рис.2.3. Она позволит развить у юных футболистов навыки технической и тактической подготовки, ведь игрокам приходится принимать решения на много быстрее, чем в квадрате 4 на 2.

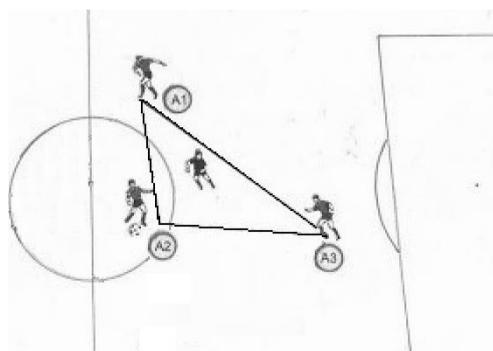


Рисунок 2.3 – Упражнение «Треугольник 3x1»

Еще одна разработанная нами вариация данного упражнения включает в себя 5 владеющих мячом игроков и 2 отбирающих, при условии, что 1 владеющий игрок находится в центре и как минимум третий пас должен быть адресован ему. (Рис 2.4.)

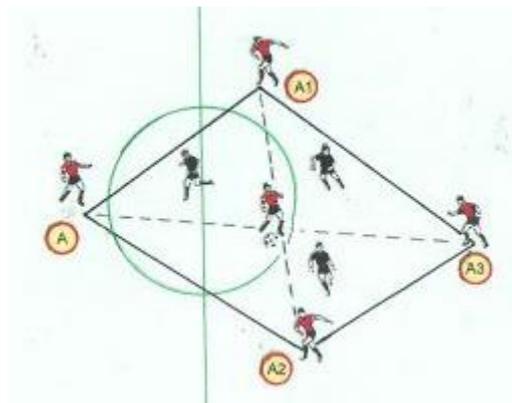


Рисунок 2.4 – «Квадрат 5х3»

То есть 4 игрока все также стоят на границах квадрата, а 1 игрок играет в центре, и игра должна идти через него. Игрокам дается 2 касания, но у игрока, который находится в центре – касание одно. Такая вариация позволяет игрокам не только улучшать технические навыки, но и тактические, ведь в таком варианте игроки учатся грамотно открываться друг под друга и разыгрывать комбинации, такие как стенка. [48]

Следующим основным упражнением, для улучшения техники игроков, является различные вариации жонглирования мячом. Жонглирование мячом нужно игрокам для того, чтобы развить у них "чувство мяча". Благодаря этому упражнению игроки лучше работают с мячом, они учатся контролировать мяч, что очень важно в футболе.

В нашем тренировочном процессе, после небольшой разминки работа с мячом начинается именно с жонглирования. Начинаем со стандартного индивидуального жонглирования, потом жонглирование на коленях и даже на голове. После этого идет жонглирование в парах, задача игроков не допустить, чтобы мяч упал на землю, игрокам нельзя делать больше двух касаний, т. е. одним касанием мяч принимается, вторым отдается обратно партнеру, либо без приема мяча, в одно касание передается партнеру. [22]

Также мы добавили и свои варианты данных упражнений:

1. Набивание мяча одной ногой с опусканием ноги на землю перед каждым подбитием.

2. Жонглирование на скорость при этом сила касаний и высота подбивания должны быть минимальные, мяч подлетает максимум на 10 см.

3. Высокое жонглирование мяча. Высота подбивания мяча не ниже уровня глаз.

4. Жонглирование в ограниченном пространстве.

5. Жонглирование на расстояние

Данные вариации этого упражнения помогают развить ловкость, способность контролировать и управлять мячом. Повышаются и такие качества как: сила и точность ударов и передач, скорость и легкость ног, обработка мяча.

Следующим важным упражнением для улучшения техники являются различные передачи мяча. Передачи мяча – это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера.

Качество передач характеризуют точность, своевременность и маскировка. Точность передачи зависит от правильности выбора и выполнения технического приема. Удар внутренней стороной стопы обеспечивает точность передачи на короткую дистанцию, а удар внутренней и средней частью подъема больше подходит для средней и длинной передач. [34]

Для техничного игрока не имеет значения выбор технического приема – удара: чем выше техника футболиста, тем выше точность выполняемых игроком передач.

Вторая составная часть качества передач – своевременность: партнер должен получить мяч не раньше и не позже нужного мгновения.

Этому способствует умение игрока быстро и верно оценивать действия партнера – скорость, направление и место, где находящийся в наиболее выгодной ситуации партнер хочет и может получить мяч.

Если, к примеру, партнер предлагает получить мяч на свободном месте, он в это место стремится на высокой скорости, чтобы получить мяч в свободной позиции, без помехи со стороны соперника, который оспаривает с ним это место.

Задача владеющего мячом – передать мяч партнеру своевременно, так, чтобы партнер и мяч встретились именно в намеченном месте. Раньше будет сделана передача – мяч пройдет это место и может быть потерян, позже – партнеру придется тормозить или (еще хуже) возвращаться назад. [10]

В нашем тренировочном процессе мы сохранили короткие, средние и длинные передачи: в касание, в два касания и нерабочей ногой.

Помимо всех стандартных передач, нами были внедрены их различные вариации:

Дугообразные передачи эффективны тем, что игроку приходится придавать мячу боковое вращения, за счет чего мяч отклоняется от прямой линии, следовательно, его сложнее перехватить. Футболисты, которые владеют таким приёмом, свободно (и, как правило, успешно) пользуются такой передачей в игре. [49]

Достоинство ее в том, что мяч при такой передаче способен обойти соперника, находящегося на прямом пути к партнеру. При такой передаче соперник видит движение (полет) мяча, но не может перехватить мяч. Очень опасны дугообразные передачи в завершающей стадии атаки с фланга и при угловых ударах. Недостатки дугообразных передач кроются в трудностях их исполнения и в сложностях приема мяча. [19]

Для отработки данного навыка, мы поставили ворота на боковую линию и развернули их в сторону трибун. Игроку, находящемуся в штрафной зоне, необходимо доставить мяч в ворота используя дугообразную передачу. (Рис.2.5)



Рисунок 2.5 – Дугообразная передача

Передача на свободное место.

Данное упражнение является одним из самых сложных, так как требует от игрока высокой техники, острого «чувства мяча», тонкой согласованности действий с партнером. Выполнять ее надо так, чтобы партнер не тормозил свое продвижение, не метался из стороны в сторону, а встретился с мячом «в согласованном месте». Всякая ошибка в передаче неизбежно ведет к срыву комбинации. (Рис. 2.6)

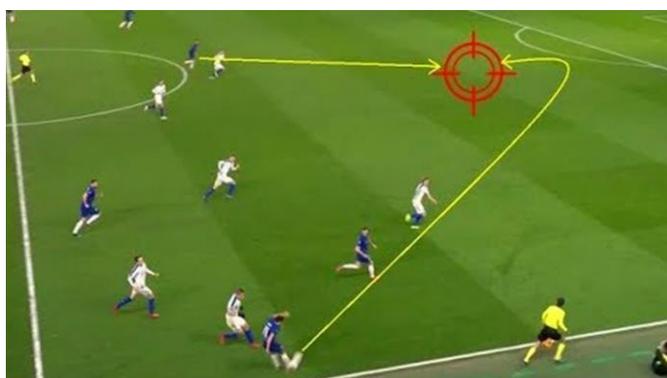


Рисунок 2.6 – Передача на свободное место

При внедрении этих упражнений в тренировочный процесс у юных футболистов будут развиваться необходимые навыки быстрее, чем при стандартном подходе. Игроки будут уверенней чувствовать себя на поле. Особое внимание мы уделяем технической и тактической подготовке. Дети отрабатывают не только навыки владения мячом и передачи, а также стратегическое мышление и прогнозирование игровой ситуации.[40]

Также мы внедрили несколько тактических упражнений, что позволит совершенствовать игрокам не только техническую составляющую, но и

гибкость мышления на поле, а также понимание важных нюансов игры. В качестве основных тактических упражнений мы выбрали: искусственный офсайд и персональную опеку.

1) Искусственный офсайд

Искусственный офсайд – это футбольный прием, который позволяет обороняющейся команде разрушить атаку соперника и завладеть мячом, при этом не вступая в отбор. Существует два вида применения искусственного офсайда:

1. При стандартах

При стандартном положении, защитники располагаются на одной линии. Один игрок, как правило, центральный защитник, в момент разбега атакующего игрока даёт команду защитникам – резко выбегает вперед. При своевременном выходе большая группа игроков остается за линией офсайда, то есть вне игры. И тем самым мяч возвращается обороняющейся команде.

(Рис. 2.7)



Рисунок 2.7 – Искусственный офсайд при стандартах

2. При быстрых атаках

Как упоминалось ранее, голландские методики подразумевают контроль мяча, это означает что при атаках, линия защиты команды, которая владеет мячом будет расположена высоко, что позволяет сопернику проводить быстрые контратаки. В этом случае искусственный офсайд при быстрых атаках является очень эффективным. [15]

На рисунке видно, как нападающий команды «красных» под №10 ждет передачи в свободную зону от своего партнера. Защитник «синих» под №5 вместо того, чтобы бежать за форвардом, просто делает шаг вперед, оставляя соперника в офсайде. (Рис.2.8)

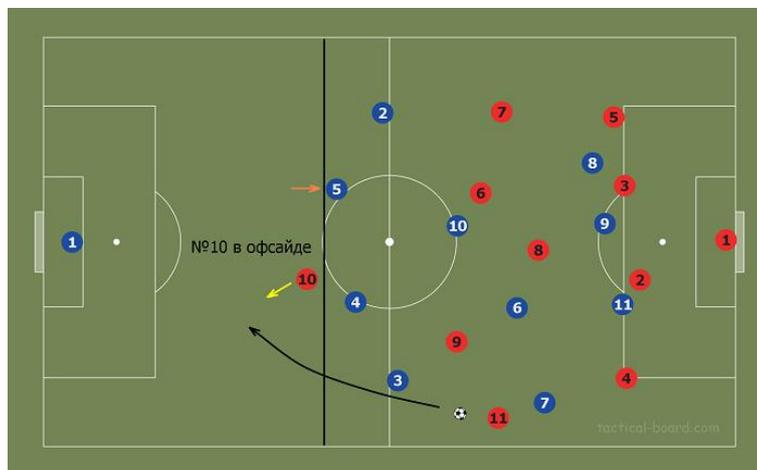


Рисунок 2.8 – Искусственный офсайд при быстрых атаках

2) Персональная опека

Чтобы контролировать мяч, большую часть времени, нужно быстро реагировать на его потерю. Во время потери мяча, команда, стиль которой подразумевает контроль мяча, должна уметь, быстро этот мяч вернуть.

Существует теория «6 передач», которая принадлежит одному из величайших тренеров этого десятилетия – Хосепу Гвардиоле (ныне тренер Манчестер Сити). Суть этой теории заключается в том, что при потере мяча необходимо быстро вступить в отбор и забрать мяч до того, как команда соперника сделает 6 передач. В этом случае, персональная опека необходима.

[21]

Персональная опека состоит в закрывании игрока, сковывающем подопечного, мешающем ему свободно получать мяч, лишаящем возможности беспрепятственно маневрировать, отрицательно воздействующем на его психику. (Рис.2.9)



Рисунок 2.9 – персональная опека

Здесь наша задача была объяснить игрокам, что при потере мяча нужно максимально быстро вступить в отбор, при этом закрывать все зоны и всех игроков, каждый своего заранее выбранного, чтобы исключить все варианты передач соперника, заставив его, либо вынести мяч, либо потерять его.

Такое изменение тренировочного процесса и внедренные нами вариации упражнений в перспективе поможет значительно улучшить технические умения и навыки игроков, что коренным образом отразится на их футбольном будущем. Также, благодаря нашим тактическим упражнениям, мы научим детей правильно оценивать ситуацию на поле, правильно распоряжаться мячом и искать свободные зоны, что существенно улучшит их понимание игры, виденье игры. [10]

2.2 Апробация разработанной методики тренировочного процесса

Наше исследование было разделено на 3 этапа. Первый этап продолжался с августа по октябрь 2019 года. На этом этапе осуществлялся сбор первичной информации по теме исследования. Проводилось изучение и анализ научной, а также методической литературы, в которой рассматривались техническая и тактическая подготовка юных футболистов.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент по внедрению в учебно–тренировочный процесс специальной методики. Сроки реализации этого этапа: ноябрь–март 2020 года. Этот этап

более подробно будет рассмотрен в этой главе нашей выпускной квалификационной работы.

Третий этап включал в себе обработку полученных результатов исследования их обсуждение и оформление выпускной квалификационной работы.

На начальной стадии 2 этапа исследования мы провели несколько контрольных тестов (упражнений), для того, чтобы в конце исследования мы могли отследить динамику развития технико–тактической подготовки, после внедрения разработанных нами методик тренировочного процесса. Фиксация контрольных данных была произведена в начале февраля у обучающихся детско–юношеской спортивной школы «Форвард».

Первым контрольным упражнением были дальние передачи в сектор, возле краев штрафной площадки были отмечены два квадрата размером 2х2м, задача игроков с одного края центральной линии (для правши с правого, для левши с левого) выполнить дальнюю передачу в противоположный край штрафной так, чтобы мяч попал в отмеченный квадрат. В этом упражнении дается 10 попыток и записывается количество успешных выполнений.

Следующее упражнение – удары с лету. Мяч подбрасывается вверх на высоту не менее 2 метров. Задача игрока ударить по мячу, не давая ему коснуться земли, при этом мяч должен попасть хотя бы в створ ворот. На это упражнение дается также 10 попыток.

Также, в список контрольных упражнений мы включили навесы в штрафную зону. Игрок с мячом двигается по краю, его задача заключается в выполнении точного навеса на находящегося внутри штрафной партнера. У игроков также 10 попыток.

Для оценки тактического аспекта игры, нами было включено упражнение под названием "Искусственный офсайд". Задача игроков, а именно игроков обороны, искусственно создать положение вне игры. Игроки делятся на нападение и защиту по 4 человека, мяч отдается нападающей

стороне. Один игрок ставит мяч в указанную нами точку (Обязательно близко к центральной линии) и имитирует штрафной удар, с условием того, что он разрешается выполнить только навес на партнеров. Игроки защиты и остальные игроки нападения стоят на одной линии (вблизи штрафной). Задача игроков защиты оставить нападающих вне игры, успев выбежать вперед, до выполнения передачи. [17]

И последнее упражнение – введение мяча. Вдоль штрафной расставлены 6 фишек на расстоянии метр друг от друга, а также еще одна фишка, которая находится на расстоянии 10 метров от последней фишки. Задача игроков с мячом обыграть фишки, добежать до последней сделать круг вокруг нее и вернуться на исходную, также обыграв фишки. В этом упражнении засекается время. Игрокам нужно, как можно быстрее справиться с заданием, значения времени округляются.

Результаты исследований контрольной группы по всем перечисленным упражнениям, обработаны и внесены в таблицу 2.1.

Таблица 2.1 – Результаты исследований контрольной группы на начальном этапе исследования.

Упражнения Игроки	Дальние передачи в сектор (у.в.)	Удары с лёту (у.в.)	Навесы в штрафную зону (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	4	3	4	29
Игрок 2	6	4	5	34
Игрок 3	4	3	4	32
Игрок 4	3	4	3	28
Игрок 5	5	4	4	31
Игрок 6	4	3	4	27
Игрок 7	4	4	4	28
Игрок 8	4	4	5	31
Среднее арифметическое	4,25	3,625	4,125	30

По данным таблицы можно заметить, что на начальном этапе исследования у контрольной группы весьма низкие показатели практически по всем упражнениям. Что свидетельствует о том, что в отечественной методике недостаточное количество времени юные футболисты тренируются

с мячом. Игроки этой группы будут продолжать заниматься по основной программе, без изменений.

Также мы сделали входные тесты у экспериментальной группы, чтобы в дальнейшем посмотреть на изменения в динамике. Потому что у экспериментальной группы будут внесены изменения в тренировочный процесс.

Таблица 2.2 – Результаты исследований экспериментальной группы на начальном этапе исследования.

Игроки \ Упражнения	Дальние передачи в сектор (у.в.)	Удары с лёту (у.в.)	Навесы в штрафную зону (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	5	4	5	30
Игрок 2	4	4	4	27
Игрок 3	4	5	5	36
Игрок 4	4	3	4	27
Игрок 5	3	4	3	21
Игрок 6	3	4	4	26
Игрок 7	4	3	5	33
Игрок 8	5	4	4	24
Среднее арифметическое	4	3,875	4,25	28

По результатам исследований экспериментальной группы можно сказать, что игроки данной группы слабо подготовлены и их программа подготовки требует корректировки. Разработанная и представленная нами методика тренировочного процесса юных футболистов в пункте 2.1. данной выпускной квалификационной работы будет апробироваться на этой группе детей.

Таблица 2.3 – Начальные показатели упражнения искусственный офсайд

Группа \ Попытка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итог
Контрольная	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2
Экспериментальная	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2

После того, как мы получили первоначальные показатели по всем упражнениям у двух групп, мы составили сравнительную таблицу, где указали показатели обеих групп (контрольной и экспериментальной).

Ниже указана сравнительная таблица с первоначальными результатами (Таблица 2.4)

Таблица 2.4 – Результаты на начальном этапе исследования

Название упражнения	Количество повторений	Количество успешных выполнений (усреднённое значение)	
		Контрольная	Экспериментальная
Дальние передачи в сектор	10 передач	4,25	4
Удары с лёту	10 ударов	3,625	3,875
Навесы в штрафную зону	10 навесов	4,125	4,25
Искусственный офсайд	10 раз	2	2
Ведение мяча	сек.	30	28

Как мы видим, показатели игроков обеих групп примерно одинаковы и не являются высокими, что говорит о слабой технической и тактической подготовке. По 3 из 5 упражнений, контрольная группа немного, но всё же превосходит экспериментальную группу.

Для наглядности, построим диаграммы, в которых детально сравним результаты игроков контрольной и экспериментальной группы. Данные отображены на рисунке 2.10.

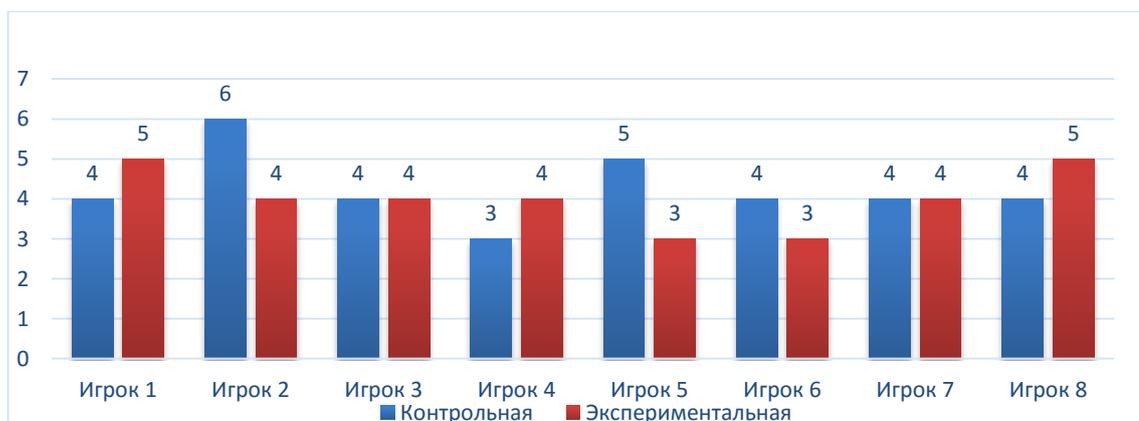


Рисунок 2.10 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «дальние передачи в сектор»

По данным рисунка можно заметить, что игроки контрольной группы показали лучший результат, в сравнении с экспериментальной группой. Также, можно заметить, что самый высокий показатель у игрока контрольной группы (Игрок 2) – 6 правильно выполненных дальних передач в сектор.



Рисунок 2.11 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «удары с лёту»

Изучая рисунок 2.11, где показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении удары с лёту видно, что игрок №3 из экспериментальной группы показал самые высокие результаты. Его показатель заметно отличается от большинства игроков обеих групп. У остальных игроков показатели примерно одинаковые, что свидетельствует о том, что их подготовка приблизительно равна.

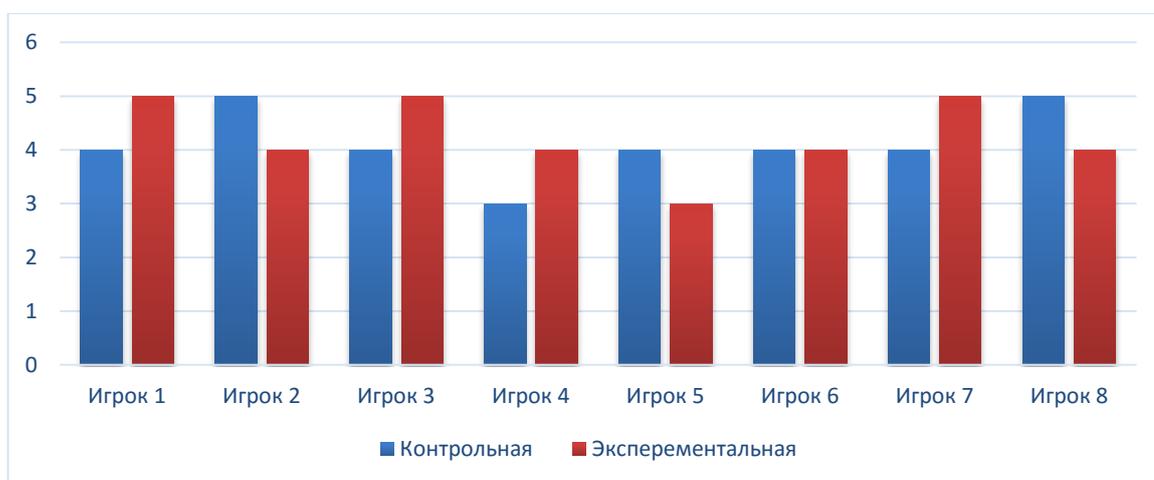


Рисунок 2.12 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «навесы в штрафную зону»

На данном рисунке 2.12 видно, что все игроки контрольной и экспериментальной групп показывают схожие результаты в упражнении навесы в штрафную зону. Это еще раз доказывает, что физические возможности юных спортсменов обеих групп равны.



Рисунок 2.13 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной групп в упражнении «ведение мяча»

Показатели игроков, изображенные на рисунке 2.13, контрольной и экспериментальной групп в упражнении ведение мяча показывают, что в этом упражнении у детей разные показатели. Игрок №4 экспериментальной группы показал лучший в обеих группах. Однако средние показатели этих групп приблизительно равны.

Изучив показатели экспериментальной и контрольной групп, мы отметили, что их показатели примерно одинаковы. Что позволит нам более точно отследить динамику изменения показателей экспериментальной группы, после внедрения наших методик. Тренировочный процесс у этой группы будет изменен и апробирован в течение 2х месяцев.

2.2. Результаты разработанного тренировочного процесса

По завершению второго этапа нашего исследования, мы перешли к завершающему. В нем мы сравнили показатели экспериментальной и

контрольной групп в начале февраля 2020 года с показателями, которые мы взяли у игроков в конце марта 2020 года. Все данные мы внесли в таблицу, чтобы отследить изменения в динамике.

Таблица 2.5 – Результаты исследований контрольной группы на заключительном этапе исследования.

Упражнения Игроки	Дальние передачи в сектор (у.в.)	Удары с лёту (у.в.)	Навесы в штрафную зону (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	6	5	6	26
Игрок 2	5	4	4	27
Игрок 3	5	6	5	29
Игрок 4	7	4	5	26
Игрок 5	5	5	6	27
Игрок 6	6	4	5	28
Игрок 7	5	5	5	25
Игрок 8	5	4	6	28
Среднее арифметическое	5,5	4,625	5,25	27

Таблица 2.5 показывает, что индивидуальные показатели каждого игрока изменились в положительную сторону. Два месяца тренировок благоприятно повлияли на юных футболистов при их стандартном подходе к развитию тактической и технической подготовке.

Далее мы сделали контрольные замеры у экспериментальной группы. Их данные также внесены в таблицу для наглядности.

Таблица 2.6 – Результаты исследований экспериментальной группы на заключительном этапе исследования.

Упражнения Игроки	Дальние передачи в сектор (у.в.)	Удары с лёту (у.в.)	Навесы в штрафную зону (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	7	6	6	21
Игрок 2	8	7	7	25
Игрок 3	6	8	6	22
Игрок 4	7	7	7	23
Игрок 5	7	5	8	24
Игрок 6	8	8	7	25
Игрок 7	9	7	8	21
Игрок 8	8	6	8	23
Среднее арифметическое	7,5	6,75	7,125	23

Данные таблицы 2.6 доказывают, что изменение тренировочного процесса, после внедрения нашей методики ведения тренировки юных футболистов в возрасте 12–14 лет, помогло детям достичь высоких результатов уже через 2 месяца после первого замера.

Таблица 2.7 – Заключительные показатели упражнения искусственный офсайд

Попытка Группа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итог
Контрольная	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3
Экспериментальная	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	5

На заключительных данных видно, что экспериментальная группа выполняет упражнение искусственный офсайд лучше, чем контрольная группа. Безусловно, это доказывает, что, предложенный нами метод, является отличным примером сочетания отечественной и зарубежной формы ведения тренировочного процесса у юных футболистов 12–14 лет.

Результаты на заключительном этапе, которые отображены в таблице 2.8, наглядно показывают разницу начальным и заключительным этапом исследования у контрольной группы.

Для того чтобы отследить динамику изменений по каждому показателю обеих групп, мы сравнили показатели на начальном этапе и при заключительных замерах. Данные представлены ниже.

Таблица 2.8 – Динамика изменений показателей на начальном и заключительном этапах контрольной группы

Название упражнения	Контрольная группа (усреднённое значение)		Динамика изменений, %
	Начальный этап	Заключительный этап	
Дальние передачи в сектор	4,25	5,5	+29,4%
Удары с лёту	3,625	4,625	+27,6%
Навесы в штрафную зону	4,125	5,25	+27,3%
Искусственный офсайд	2	3	+50%
Ведение мяча	30	27	+10%

В нашей таблице мы видим, что по всем качественным показателям произошёл рост. Наибольшие изменения видны при выполнении упражнения искусственный офсайд. За два месяца тренировок этот показатель увеличился в 2 раза. По показателям: дальние передачи в сектор, удары с лёту и навесы в штрафную зону динамика изменений составила от 27% до 29%, это хороший показатель за такой короткий период исследования. Стоит отметить, что сократилось время ведения мяча на 10%, что также является положительной динамикой этого показателя.

Таблица 2.9 – Динамика изменений показателей на начальном и заключительном этапах экспериментальной группы

Название упражнения	Экспериментальная группа (усреднённое значение)		Динамика изменений, %
	Начальный этап	Заключительный этап	
Дальние передачи в сектор	4	7,5	+87,5%
Удары с лёту	3,875	6,75	+74,2%
Навесы в штрафную зону	4,25	7,125	+67,4%
Искусственный офсайд	2	5	+250%
Ведение мяча	28	23	+17,8%

По данным таблицы 2.9 можно сделать вывод, что все изменения в экспериментальной группе также положительные. Также, как и в контрольной группе, максимальные изменения произошли в упражнении искусственный офсайд – показатель увеличился в 2.5 раза. По всем показателям улучшение результатов за 2 месяца исследования составили от 67% до 87%. Ведение мяча юных футболистов сократилось на 17,8%, что свидетельствует о совершенствовании их технической оснащённости.

Давайте сравним динамику изменений контрольной группы и экспериментальной. Данные сравнения представлены на рисунке 2.10.

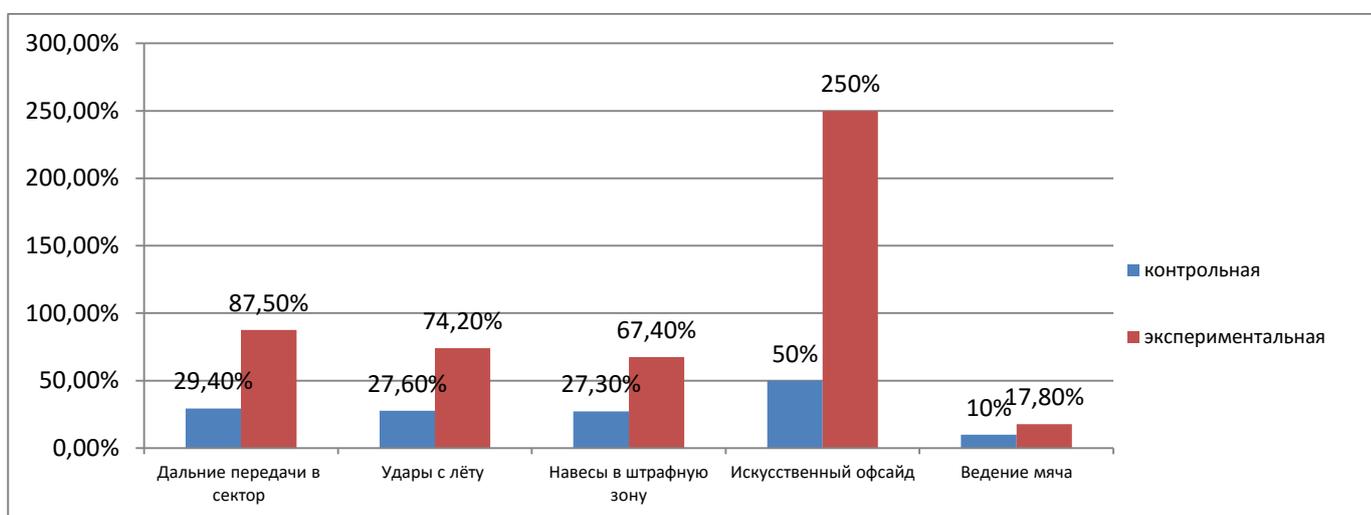


Рисунок 2.10 – Сравнение динамики изменения контрольной и экспериментальной групп

На рисунке изображена динамика изменений каждой группы: контрольной и экспериментальной. Отчетливо видно, что по всем показателям у экспериментальной группы качественные изменения превышают изменения контрольной группы. В обеих группах за исследуемый период произошли положительные изменения. В упражнении искусственный офсайд, разница между экспериментальной и контрольной группами в динамике составила 200%. Упражнение дальние передачи в сектор на 58.1% больше у экспериментальной группы, также выше показатели: удары с лёту и навесы с лёту. А ведение мяча сократилось в

экспериментальной группе на 17.8%, что на 7,8% лучше, чем у контрольной группы.

Изучив все данные нашего исследования, мы видим, что наибольшей эффективности добилась экспериментальная группа. В ходе исследования у этой группы были изменены базовые нагрузки, юные футболисты в ходе тренировок, проводили больше времени с мячом. Что являлось главной отличительной чертой нашей методики.

В отличие от экспериментальной группы, контрольная группа занималась по традиционной российской методике проведения тренировочного процесса. Безусловно, за 2 месяца нашего исследования, у этой группы также замечены положительные изменения, однако они уступают изменениям экспериментальной группы.

Внедрение нашей методики в тренировочный процесс ДЮСШ «Форвард», благоприятно сказалось на развитии технических и тактических навыков. По всем показателям: дальние передачи в сектор, удары с лету, навесы в штрафную зону, искусственный офсайд – показатели экспериментальной группы превосходят показатели контрольной. А время ведение мяча сократилось, что было результатом развития технической подготовки.

Мы считаем, что предложенная методика является эффективным. Зарубежные практики наших коллег необходимо изучать и внедрять в российскую систему подготовки юных футболистов.

Вывод по второй главе

Рассмотрев отечественную методику построения тренировочного процесса с юными футболистами, мы сделали вывод, что необходимо увеличить количество упражнений с мячом. Футболистам необходимо большую часть тренировки посвящать работе непосредственно с мячом.

Данный метод тренировки описан в голландской методике, на примере которой мы изменили тренировочный процесс работы с юными спортсменами детско-юношеской спортивной школы «Форвард». В эксперименте рассматривались 2 группы: контрольная и экспериментальная.

При внедрении предложенных нами упражнений в тренировочный процесс у юных спортсменов будут формироваться и развиваться необходимые навыки быстрее, чем при стандартном подходе. Футболисты будут уверенней чувствовать себя на поле. Особое внимание мы уделяем технической и тактической подготовке. Дети отрабатывают не только навыки владения мячом и передачи, а также стратегическое мышление и прогнозирование игровой ситуации.[40]

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. Методами математической статистики были представлены достоверные отличия в уровне технико-тактической подготовленности юных футболистов, которые занимались по разработанной нами методике.[17]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая вопросы технико–тактической подготовки юных футболистов 12–14 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. [26]

То есть юные футболисты 12–14 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.

В своей работе мы рассмотрели теоретические и методические основы технической подготовки футболистов. Мы отметили, что возраст 12–14 лет имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. Это касается не только физических особенностей, но и восприятие информации юными спортсменами, а также их мотивация.

Мы проанализировали отечественный опыт построения тренировочного процесса. Отметим, что развитие технических и тактических навыков происходит, но медленнее, чем при использовании зарубежных методик. Именно поэтому, в своей работе мы рассматривали внедрение в традиционный метод тренировок упражнений из зарубежных практик.

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. [47]

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 12–14 лет, занимающихся в секции футбола в детско–юношеской школе «Форвард». [16]

В выпускной квалификационной работе мы сравнивали тренировочный процесс двух групп. В контрольной группе тренировочный процесс не был изменен, а в экспериментальной группе его изменили – мы взяли за основу метод работы голландских академий. Основную часть тренировки юные спортсмены проводили с мячом.

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 по следующим показателям:

- дальние передачи в сектор;
- удары с лёту;
- навесы в штрафную зону;
- искусственный офсайд;
- ведение мяча.

Для определения эффективности предложенной методики было проведено определение уровня технико–тактической подготовки до начала эксперимента и после его окончания с помощью специальных тестов.

Результаты тестирования были подвергнуты статистической обработке. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико–тактической подготовки юных футболистов 12–14 лет позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

Наше исследование показало, что динамика изменений по указанным показателям, в исследуемом периоде в обеих группах положительная. Однако, изменения в экспериментальной группе по всем показателям превосходят динамику контрольной группы.

Наша методика тренировок является эффективной. Это наглядно демонстрируют таблицы 2.8 и 2.9. У наших игроков на заключительном этапе исследуемого периода улучшились данные по всем показателям. Внедрение зарубежного опыта оказало положительное влияние на технико–тактические навыки.

На основании нашего исследования хотелось бы отметить, что предложенная нами методика тренировочного процесса способствует развитию у юных спортсменов необходимых тактических знаний, технических навыков и умений. Данная форма тренировок позволит им добиваться высоких результатов и быть конкурентно способными на мировой футбольной арене.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, В. А. Физиологические аспекты футбола [Текст]: учебное пособие / В. А. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 186 с
2. Ашибоков, М.Д. Футбол[Текст]: учебное пособие /М.Д Ашибоков. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 228с.
3. Бахтина, Т.Н. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб. :СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
4. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания [Текст]: Учебное пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.– Томск : ТГУ, 2009. – 257 с.
5. Бишаева А.А.Физическая культура[Текст] : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. – М.: КноРус, 2020.– 312 с.
6. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Текст] : учебное пособие / К. Бишопс, Х. – Герард. – М. : Человек, 2003. – 168 с.
7. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст] : учебное пособие / Х. Вайн. – М. : Человек, 2004. – 244 с.
8. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. – Гриф УМО. – М. : 2010. – 211 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : методическое пособие / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
10. Вихров К. Л. Знакомство с футболом [Текст] / учебное пособие / К.Л. Вихров. – Киев : Реклама, 2003. – 81 с.
11. Гаджиев, Г.М. Систематизация специализированных упражнений футболистов [Текст] : Метод. разработки / Г.М. Гаджиев, В.Н. Колобов. – Москва, 2007 – 239 с.
12. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст] : учебное пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 680 с.

13. Гордон, С.М. Спортивная тренировка [Текст] : научно–методическое пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
14. Губа, В.П. Научно–практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст] : Советский спорт, / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.– М. 2008. – 206 с.
15. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
16. Денисова, О.П. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / О.П. Денисова. – М. : ФЛИНТА, 2013. – 240 с.
17. Заваров А.Н., Футбол : Уроки профессионала для начинающих / [Текст] : учебное пособие / А.Н. Заваров. – СПб. : Питер, 2010. – 202 с.
18. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва [Текст] : научно–метод. пособие. / А.П. Золотарев, 42 А.В. Лексаков, С.А. Российский.– М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
19. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте [Текст] : учебник / Е.С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2012. – 375 с.
20. Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки [Текст] : учебник / А.В. Калинин. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 162 с.
21. Капилевич, Л.В. Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2013. – 351 с.
22. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник. / Б.А. Карпушин. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с.
23. Кафка, Б.А. Функциональная тренировка [Текст] / Б.А. Кафка. – М. : Спорт, 2016. – 165 с.
24. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры [Текст] : учебное пособие / В.С. Кузнецов. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

25. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Текст] : учебное пособие / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2015. – 256 с.
26. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития[Текст]/ В.И. Лях. –Москва: Терра-спорт, 2010. – 192 с.
27. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре [Текст]: учебное пособие / И.В. Марина. – Вологда :ВоГУ, 2014. – 111 с.
28. Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры[Текст]:Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры./ Л.П.Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт,2004. –543 с.
29. Михайлова, Т.В. Социально–педагогические основы деятельности тренера [Текст] : монография / Т.В. Михайлова. – М. : Физическая культура, 2009. – 288 с.
30. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление [Текст] : учебник / В.И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с.
31. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико–биологические основы подготовки юных футболистов[Текст] : Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. – М. : Спорт, 2016. – 168 с.
32. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе [Текст] :учебно–методическое пособие. / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько. – Томск : ТГУ, 2011. – 197 с
33. Мухина, В.С. Возрастная психология[Текст] : учебник / В.С. Мухина. – Москва: Академия, 2012. – 294.
34. Озолин, Н.Г.Совершенствование системы подготовки спортсменов[Текст]: учебное пособие ./ Н.Г.Озолин - Москва: ГЦОЛИФК, 2009. - 33 с.
35. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Текст] : Учебник / А.А. Передельский. – М. : Спорт, 2016. – 416 с.

36. Перепелкин, В.А. Восстановление работоспособности футболистов [Текст] : учебник / В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2012. - 112 с.
37. Пигарев, С.А. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] : учебное пособие / С.А. Пигарев. - М.: Физкультура и спорт, 2007–268 с.
38. Попов, А.Л. Спортивная психология. [Текст] : учебник для вузов / А.Л. Попова – М. : ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
39. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Текст] : учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 160 с.
40. Спэйси, П. Детский футбольный тренер [Текст] : учебное пособие / П. Спэйси. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.
41. Сухобский А. В., Начальная техническая подготовка юных футболистов [Текст] : учебное пособие / А. В. Сухобский, С. С. Огородников. – 2014. – №6. – 621 с.
42. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Текст] – М. : Советский спорт, 2014. – 23 с.
43. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека [Текст] : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2010. – 510 с.
44. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст] : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.
45. Цыганок, В. Спортивные игры: от теории к практике [Электронный ресурс] / В. Цыганюк. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1831762.html>
46. Чернецов, М.М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8–12 лет на основе дифференциации соматических типов [Текст] : учебное пособие / М.М. Чернецов. – Смоленск, 2010. – 156 с.
47. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: моногр.[Текст]: учебник / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 356 с.

48. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики [Текст] / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.– Кемерово : КемГУ, 2010. – 165 с.

49. Шамардин, А.И. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов [Текст] : учеб. пособие / А.М. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 152 с.