



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

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры «Образование в сфере
физической культуры и спорта»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
74,79 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 16 » марта 2022 г.
зав. кафедрой ТиМ ФКиС
Жабиков В.Е.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ОФ-214/225-2-1
Бадалян Нарек Жораевич

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	8
1.1 Возрастные особенности подготовки юных футболистов	8
1.2 Теоретические и методические основы технической подготовки футболистов.....	18
1.3 Понятие и основные задачи тактической подготовки	28
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	40
2.1 Средства и методы организации исследования	40
2.2 Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов	43
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.....	54
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многих лет футбол является самым привлекательным видом спорта для подрастающего поколения. Популярность этой игры позволяет использовать ее как средства физического развития и воспитания.

Футбол – командная игра, поэтому при подготовке футболистов предъявляют высокие требования к мастерству команды и к индивидуальной подготовке спортсменов. Юные футболисты должны выполнять установки тренера, в короткий промежуток времени выполнять множество разнообразных упражнений, быстро принимать решения в игровой ситуации. При этом каждому необходимо контролировать скорость бега, оценивать действия команды соперника.

Несмотря на это, динамика развития футбола с каждым годом создает новые, более высокие требования. Футбол становится быстрее, сложнее и умнее с каждым годом. Это в свою очередь требует того, чтобы на поле были максимально мастеровитые игроки, на каждой позиции. Это создает новые проблемы, которые нужно решать тренеру. Стоит отметить, что во взрослой профессиональной команде очень сложно развивать техническую подготовку футболистов, и это значит, что развивать ее необходимо начинать детско–юношеских спортивных школах у юных футболистов.

Также мы заметили, что в большинстве ДЮСШ у юных футболистов не проводятся ни одного занятия по тактике. Мы считаем, что внедрение тактической подготовки в тренировочный процесс очень важно, ведь, футболисту важно не только уметь выполнить технический прием, но еще и понять, для чего ему нужен этот прием. Мы считаем, что занятия по тактике юным футболистам поможет повысить их эффективность на поле, а также результаты команды в целом.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– фундаментальные положения и принципы теории и методики физической культуры: А.И. Шамардин, В.В.Суворов, А.А. Передельский;

– теоретические и методические аспекты подготовки юных футболистов, разработанные отечественными исследователями: Н.Г. Озолин, А.Ю. Литвиненко, Б.А. Кафка, А.В. Калинин, В.В. Козин, Г.С. Лалаков, Ю.М. Макаров, Е.Р. Яхонтов

– методология проведения педагогических и психофизиологических исследований: Н.И. Федюкович, Н.В. Ткаченко;

– современные методы тренировочного процесса юных футболистов: Б. Г. Чирва, М.М. Чернецов, В.Д.Фискалов.

Подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многократных знаний и высокого педагогического мастерства. Известно, что техническая и тактическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которых 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.

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.

Специалисты, например, Г.Д. Качалин, Г.С. Зонин, В.Л. Решитько, Н.М. Люкшинов в своих научных работах, преследуя единую цель – разработка методики для эффективного формирования и обучения технико-тактическим действиям юных футболистов, предлагают разные подходы решения данной проблемы. Это свидетельствует о том, что создание новых технологий для эффективного обучения групповым и индивидуальным действиям, предполагает анализирование и обобщение положительного

опыта в педагогической теории и практике, а также вариативность их использования с учетом возрастных особенностей обучающихся.

На основании возникшего противоречия была сформулирована тема исследования «Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов».

Цель исследования: разработать методику совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

Объект исследования: учебно–тренировочный процесс футболистов.

Предмет исследования: технико–тактическая подготовленность юных футболистов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что технико-тактическая подготовка юных футболистов будет эффективной, если будут соблюдены следующие условия:

- в учебно-тренировочный процесс будет внедрена методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов;
- учтены возрастные особенности юных футболистов;
- учтены этапы освоения технико-тактических приемов юными футболистами.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические и методические основы технической подготовки футболистов.
2. Выявить особенности развития российской технико–тактической подготовки юных футболистов.
3. Исследовать опыт развития технико–тактической подготовки юных футболистов зарубежных стран.
4. Разработать методику совершенствования технико–тактической подготовки.

База исследования: г. Челябинск, Детско-юношеская спортивная школа «Форвард», в опытно-экспериментальной работе приняли участие 16

учащихся в возрасте от 12 до 14 лет, в составе контрольной и экспериментальной группы, по 8 человек в каждой.

Методы исследования:

- аналитические: анализ, обобщение, психолого-педагогических источников, синтез, сравнение;
- эмпирические: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Этапы исследования:

Теоретико-поисковый (август – октябрь 2021 года): был выполнен обзор психолого-педагогических источников, было осуществлено теоретическое исследование с целью определения оснований для внесения изменений в тренировочный процесс юных футболистов.

Опытно-экспериментальный (ноябрь 2021 года – февраль 2022 года): На базе исследования проведен педагогический эксперимент в естественных условиях путем включения изменений в тренировочный процесс юных футболистов

Итогово-результативный (апрель – май 2022 года): анализ и подведение итогов педагогического эксперимента, в ходе которого выявлены основные изменения в технико-тактической подготовке юных футболистов при внесении изменений в тренировочный процесс.

Научная новизна исследования заключается в изменении методики тренировочного процесса с целью совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Данная методика отличается от существующих тем, что она является вариативной, учитывает возрастные особенности обучающихся, а также изменчивый характер игровой ситуации на поле. Следовательно, можно ожидать, что предложенные изменения в тренировочный процесс позволят повысить эффективность занятий.

Теоретическая и практическая значимость исследования состоит в возможности применения новой методики и отдельных её элементов в учебно-тренировочном процессе обучения юных футболистов в спортивных

школах и секциях, что позволит повысить уровень спортивной подготовки обучающихся.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников из 72 наименований.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Возрастные особенности подготовки юных футболистов

Сегодня спорт отличается мощной борьбой, высоким уровнем достижений, невероятным развитием физических возможностей человека. Данный уровень спортивных достижений нуждается в особенных показателях качества подготовки спортсмена. В настоящее время стадия развития футбола и многих других видов спорта терпит множество серьезных трудностей. Все это взаимосвязано с экономическими и организационными факторами [2].

В спортивной подготовке детей и подростков удельный вес обучения значительно больше, нежели в процессе подготовки более старших спортсменов (юношей и взрослых). Это подкрепляется необходимостью более раннего овладения базовыми техническими навыками и наличием более благоприятных возможностей в детском возрасте для формирования базовых двигательных навыков. Также важно уделять внимание психолого-педагогической и организационной стороне тренировочного процесса. Необходимо ранжировать объем тренировочных нагрузок, соблюдать необходимый регламент. У спортсменов младшего возраста авторитет тренера на высоком уровне. У юных спортсменов появляется желание проверить свои возможности в разных видах деятельности, стремятся добиться спортивных достижений. Интересы детей становятся более вариативными, но не подкрепляются достаточным содержанием. Результативность освоения технических и тактических действий во многом зависит от уровня развития базовых свойств внимания юных спортсменов.

Ключевое условие высокой эффективности системы подготовки юных футболистов заключается в неукоснительном учете возрастных, индивидуальных психологических и физических особенностей, свойственных определенным этапам развития детей [6].

Тренировочные занятия с игровыми модулями оказывают комплексное воздействие на организм ребенка, способствует развитию основных физических качеств: скорость, выносливость, сила, ловкость, повышает функциональность организма, формируют двигательные навыки. В связи с тем, что тренировочный процесс круглогодичный и осуществляется в различных климатических и метеорологических условиях, все это способствует укреплению физического состояния, повышается устойчивость иммунитета, растут адаптационные возможности организма [34].

Одновременно с этим прививаются основополагающие привычки в соблюдении домашнего, учебного и спортивного режима, что в значительной мере позволяет формировать спортивный образ жизни, достигать творческого долголетия и повышенной работоспособности. Соревновательный характер игры, эмоциональность и независимость действий, позволяют футболу быть эффективным инструментом активного отдыха большинства населения страны. Футбол распространён как элемент системы физического воспитания в различных подразделениях спортивной подготовки.

В связи с тем, что организм человека в детском и подростковом возрасте все еще находится на стадии формирования, изменения в положительную (так и в отрицательную) стороны в ходе выполнения физических упражнений, могут быть особенно заметны. Поэтому необходимо учитывать возрастные особенности ребенка: строение тела, этапы развития нервной, вегетативной, мышечной систем, и, безусловно, их взаимодействие в тренировочном процессе. При учете всех этих факторов учебно-тренировочный процесс будет осуществляться с максимальной продуктивностью и безопасно для обучающегося [51].

Кроме того, несмотря на некоторые изменения в авторах программ и департаментах, которые управляют футболом и школами, содержание программ в основном остается прежним, а возрастному и физическому

развитию юных футболистов, как с точки зрения количества часов, так и их содержания, явно отводится вспомогательная роль.

Подготовка спортсменов строится на широком использовании многообразных упражнений и методах тренировочного процесса, и элементами упражнений из смежных видов спорта: плавание, лапта, легкая атлетика, также используют упрощенные спортивные игры, включают элементы игровой деятельности (игровой метод). В данном возрасте занятия с обширными физическими нагрузками не используются [44].

Изучение технических приемов и начальное обучение пересекается с методами целостного обучения и включения обучающихся в тренировочный процесс по частям (в случае необходимости, если возникают сложности у воспитанника спортивной школы). Это осуществляется по методологическим принципам «от базового к второстепенному», и в порядке сложности освоения, от простого к более сложному. После этого игровое упражнение позволяет нам проверить освоение технического упражнения (технику) обучающегося. Если данная техника освоена должным образом, тренер может совершенствовать мастерство юного футболиста дальше, в противном случае необходимо повторить пройденный материал, с целью устранения ошибок.

Одновременно с приемами игры в соревновательных игровых упражнениях (пары, тройки и пр.). Данные упражнения изучаются, совершенствуется мастерство, организуются соревнования внутри команды на точность ударов по воротам, успешность передачи и приема мяча и т.п.

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 [52].

Длительный процесс физического воспитания юных спортсменов в комплексе со спортивными нагрузками способствует благоприятному воздействию на организм. Однако плодотворным он будет только при учете возрастных особенностей обучающегося, особенностей физических качеств, двигательных навыков его общей подготовленности к специфике выбранного ими 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 тренировка 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 [42].

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.

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.

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 [52].

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.

Для младшего школьного возраста характерно равномерное развитие функционирующих систем с небольшим преобладанием роста тела к его массе. Одновременно с этим кости еще достаточно мягкие и с легкостью поддаются искривлению, позвоночник характеризуется большой гибкостью, формируется шейная и грудная кривизна. Высокая эластичность наблюдается у связочного аппарата [38].

Неравномерно происходит развитие мышц. В первую очередь происходит развитие крупных мышц туловища, плечевого пояса и нижних конечностей, позже мелкие мышцы. Увеличение силы мышц верхних конечностей формируется быстрее чем у нижних. Продолжение развития

всех органов и систем происходит на протяжении четырех лет (11-15 лет). В этот период начинается половое созревание подростка.

На фоне этих изменений происходит фундаментальная перестройка всех систем и органов ребенка, динамично увеличивается рост и вес юного футболиста.

Увеличение силы у подростка изменяется пропорционально с ростом мышечной массы, причем максимальный прирост силы сформировывается на год позже максимального изменения массы тела юного спортсмена. Продолжаются процессы формирования скелета, мышечно-сухожильный аппарат находится на стадии, приближенной к взрослому состоянию, складывается постоянная кривизна позвоночника [54].

Колоссальный рост костной ткани происходит в юношеском возрасте. К восемнадцати годам практически полностью завершается рост и окостенение длинных костей подростка. В период 15-16 лет происходит окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника юного спортсмена, его грудины и срастание её с ребрами.

У юных футболистов наблюдается два скачка роста в длину тела в 11-12 лет и в 13-14 лет. В отличие от примерно равномерного увеличения этого показателя у детей, которые не играют в футбол. Увеличение длины ног у футболистов происходит одинаково, как и увеличение длины тела: медленный рост в возрасте 10-11 лет, неравномерное увеличение скорости роста в 11-12 лет и еще более выраженное увеличение длины ног в 13-14 лет. У детей, которые не занимаются этим видом спорта, рост ног происходит равномерно во всех возрастных группах от 10 до 14 лет.

В начальной школе функционирование сердца еще не завершено. Удовлетворение потребности организма в кислороде в состоянии покоя требует более интенсивной работы сердца (86-90 ударов в минуту). Сердечно-сосудистая система работает с высоким напряжением во время занятий спортом, так как на каждый пульсовый импульс приходится меньше кислорода, чем у взрослых [22].

Однако артерии у детей более эластичные, капилляры широкие, поэтому процесс окисления протекает активнее, восстановительный период короче. В возрасте 12-15 лет сердечно-сосудистая система заметно меняется. На этой стадии развития сердце характеризуется более выраженными и быстро нарастающими изменениями. Масса желудочков значительно изменяется, и в большей степени в левом. У 15-летних средний объем сердца составляет 620 мл, а у 12-летних среднее значение составляет 458 мл.

В подростковом возрасте частота сердечных сокращений в спокойном состоянии достигает в среднем 76 ударов в минуту, а систолический объем крови составляет 25 мл. (в 8-летнем возрасте) увеличивается до 41,5 мл. (в возрасте 15 лет).

Величина объема сердца у 16-17-летних в среднем равняется 720 мл, а в 18 лет уже достигает размеров сердца взрослого человека. Работа дыхательной системы улучшается с 7 до 10 лет. Частота дыхания становится реже. Объем дыхания возрастает, ёмкость легких увеличивается. Изъяны механизмов транспортировки, потребления и вывода кислорода представляет собой ограниченный фактор адаптации детей рассматриваемого возраста к продолжительной мышечной работе [24].

В возрасте 12-17 лет мощность дыхательного аппарата значительно возрастает: увеличивается скорость воздушного потока при вдохе и выдохе, дыхательный объем увеличивается более чем в 1,5 раза. В возрасте 15-16 лет дыхательный объем достигает величины, характерной для взрослого человека. Важно отметить, что колебания дыхательного объема в состоянии покоя довольно велики у одного и того же человека.

У детей и молодых людей кислородный режим во время мышечной активности менее эффективен и менее экономичен. У детей старшего возраста повышаются функциональные возможности органов дыхания. Для оценки способности детей и юношей во время физической активности очень важно ограничение дыхания. Ограничение дыхания у юных спортсменов в 1,5-2 раза выше, чем у их сверстников, занимающихся спортом [43].

В возрасте 12-14 лет их неполный уровень психических функций не позволяет юным футболистам достичь высокого уровня скорости и точности движений. В этот период, из-за быстрого развития и наступления половой зрелости, у подростков наблюдается временная задержка в развитии способности овладевать определенными движениями. В возрасте 13-14 лет у подростков очень быстро развивается острота мышечных ощущений, а значит, и точность движений, от которых зависит скорость овладения игровыми приемами.

Завершение развития центральной нервной системы и значительное улучшение аналитической и систематической деятельности коры головного мозга происходит в подростковом возрасте. Нервные процессы характеризуются высокой подвижностью, хотя возбуждение все же незначительно преобладает над торможением. Формируются гармоничные взаимоотношения коры и подкорковых отделов головного мозга. Развитие второй сигнальной системы достигает высокого уровня. В формировании новых положительных и отрицательных рефлексов и навыков это приобретает особое значение [56].

Повышается концентрация процессов возбуждения и торможения. Значительные изменения происходят и в ментальной сфере. Этот возраст характеризуется творческими порывами и желанием соревноваться. Формируется характер, формируются основные черты личности, становится более объективной самооценка, мотив поступков приобретает социальные характеристики. Двигательный и вестибулярный анализаторы достигают высокого уровня развития.

Процесс полового созревания заканчивается в этом возрасте. Эндокринная система продолжает улучшаться, но только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким же, как у взрослого человека. Эндокринная система продолжает улучшаться, но только к концу периода соотношение активности желез внутренней секреции становится таким же, как у взрослого человека.

Динамика развития спортивно-значимых особенностей у юных футболистов (7-18 лет) носит гетерохронный характер, в основном обусловленный общебиологическими закономерностями возрастного развития. В то же время, в зависимости от возраста занятия футболом оказывают особое влияние на развитие двигательных навыков. На момент начала занятий футболом у детей основными факторами в структуре рассматриваемых показателей.

На сегодняшний день нет никаких сомнений в том, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо своевременно закладывать основы двигательной активности и функциональной подготовки в детском возрасте. Поэтому интерес специалистов из различных отраслей знаний к комплексному изучению процессов, происходящих в организме человека, не случаен [60].

Был проведен ряд различных исследований, позволяющих учитывать анатомические, физиологические, психологические, биохимические и другие процессы, на основе которых был проведен анализ возрастных особенностей физического развития детей и юношей, а также особенностей формирования развития двигательных навыков в различных видах спорта.

В многочисленных исследованиях со школьниками разного возраста учитывались естественные этапы физического развития ребенка. Рассматривались такие упражнения, как бег, метание, прыжки и другие. В зависимости от уровня мастерства ребенка, рост текущей силы также будет осуществляться эффективно и в некоторой степени. Особое внимание следует уделить укреплению мышц всей конструкции, особенно выступающих мышц спины, ног и мышц.

При принятии решения о выборе метода воздействия на тренировку необходимо учитывать особенности изменений в организме игрока под влиянием повторных упражнений и однократного выполнения [38].

Известно, что в зависимости от того, в каком состоянии будет дублироваться каждое последующее упражнение на уроке или само занятие,

будет зависеть не только изменение показателей в процессе деятельности в целом и ее качественных показателей, но и долгосрочный результат изменений функциональных возможностей юного футболиста.

Следует иметь в виду, что если организм спортсмена регулярно подвергается нескольким, одинаково сильным воздействиям, кратковременным и слабым программам (на свойства координации силы, выносливости и т.д.), вполне вероятно, что будет равномерная и низкая адаптация ко всем программам. Это может не обеспечить максимально возможный уровень адаптации ни к одному из показателей обучения.

Однако если сила воздействия одной из программ увеличивается и становится больше по интенсивности или продолжительности, чем другие, организм спортсмена адаптируется к тому, чтобы быть сильнее, подавляя или исключая остальные программы.

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

Юные спортсмены от 12 до 14 лет успешно осваивают тактико-технические приемы. Их физическое развитие находится на той стадии, когда организм легко переносит умеренные физические нагрузки. Мышечный корсет быстро адаптируется к изменениям в тренировках и повышенным нагрузкам [62].

Поэтому требуется тщательный подход к увеличению физических нагрузок. В то же время необходимо формулировать комплексные действия, увеличивать объем специальной физической подготовки, развивать характеристики гибкости, скорости и силы.

Нагрузки следует увеличивать тщательно, учитывая индивидуальные особенности каждого подростка и юноши, соблюдать норму отдыха, восстановления и питания. Проводить регулярное медицинское наблюдение.

Психологически в коллективе должна поддерживаться спокойная, приятная и заботливая атмосфера, дружеское общение.

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 юного спортсмена, которая направлена на освоение необходимой системы движений, которая способствует особенностям выбранной спортивной дисциплины и достижения колоссальных результатов. Невозможно рассматривать техническую подготовку отдельно от всего тренировочного процесса. Её необходимо рассматривать как часть единого процесса, в котором техническая подготовка связана с тактическими, физическими, психологическими и прочими возможностями юного спортсмена, в том числе с конкретными условиями изменяемой внешней средой, в которой выполняется спортивное действие [3].

С повышением уровня силовых и скоростных качеств структура движений футболиста при взаимодействии с мячом может существенно измениться, поэтому осваивать технические элементы необходимо параллельно с развитием двигательных качеств. Развитие физических качеств и развитие техники – это тесно взаимосвязанные звенья единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между ними можно провести лишь условно: физические качества развиваются даже при изучении техник, а развивая физические качества, можно достичь более совершенного владения задействованными техниками.

В настоящее время в спортивной подготовке понятие «техническая ловкость» характеризуется степенью, в которой обучающийся способен развить систему движений, необходимую характеристика изучаемого вида спорта, которые способны обеспечить достижение высоких спортивных результатов. Опираясь на факт того, что техническую подготовку невозможно рассматривать как отдельное звено тренировочного процесса, но она неотъемлемая часть единого целого, в котором технические решения

плотно взаимосвязаны с умственными, интеллектуальными, тактическими и, конечно, физическими способностями спортсмена, а также с условиями внешней среды, где проводится спортивное мероприятие [8].

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.

Тренировочный процесс спортивной подготовки обучающихся направлен на достижение высоких спортивных результатов и непрерывное улучшение техники игры. Цель тренировки в техническом аспекте владения мячом – формирование определенных двигательных навыков, улучшение их, доведение до «автоматизма» и адаптации к постоянным изменениям игровых ситуаций на поле.

Основными задачами технической подготовки юных футболистов являются:

- прочном освоении вариативности рациональной техники;
- обеспечении разностороннего овладения техникой футбола и навыка сочетать его в разной последовательности с использованием разных способов обработки мяча;
- надежном и эффективном использовании технических приемов в разных условиях игры (во взаимодействии с командой соперников).

Техническая подготовка футболиста направлена на практическое овладение техникой приемов с учетом всех индивидуальных особенностей. Многие приемы, которые ранее считались актуальными, теперь очень редко используются в игре. Например, полная остановка мяча, потому что в современной быстроизменяющейся игре все больше и больше людей переходят на передачу мяча за ход, на определенное расстояние в нужном направлении [9].

Техническая подготовка футболиста заключается в овладении изучаемыми приемами с учетом их индивидуальных особенностей. В игре

используются некоторые очень важные приемы, но сейчас редко удается, например, остановить полный мяч, потому что в современной рациональной игре все больше и больше людей перемещают мяч и переключают определенное расстояние в правильном направлении. Теперь они используют эти приемы реже, ударяя по мячу боковой стороной головы или затылком и тому подобное. С другой стороны, увеличилось использование ударов пальцами, коэффициент подъема внешней части, остановки мяча бедром и грудью, расширился диапазон обманных движений (финтов), методов отбора мяча, скрытых передач.

Чтобы овладеть техникой, необходимо сначала овладеть базовыми элементами техники. Например, при выполнении гребков самым важным моментом будет положение опорной ноги, поэтому в первую очередь учащимся необходимо научиться правильно ее устанавливать. Освоив основные предметы, вы можете переходить к овладению детально изученными техниками. Обучение должно начинаться с четкого и эффективного понимания изучаемой техники [27].

Основным методом является метод повествования и презентации. Тренер должен рассказать и объяснить, как правильно выполнять различные техники. После чего обучающийся самостоятельно пробует выполнить упражнение, затем тренер указывает на недостатки в его исполнении и объясняет, как их следует исправить. Формы организации этого процесса важны для технологического обучения. Желательно сначала освоить самые простые и базовые техники. К ним относятся удары по внутренней стороне стопы, внутренняя часть подъема, остановка мяча на ноге, внутренняя часть стопы, грудь, простейшие финты, которые направляют мяч. Затем, освоив самые простые приемы, нужно переходить к более сложным.

Поиск верных методов и устранение неполадок - одна из важных задач тренировочного процесса. Если технический прием выполняется неправильно, важно выявить основные неисправности, которые являются основной причиной ошибок в игре. Их устранение, как правило, поможет

сразу устранить вторичные ошибки. Часто причины ошибок у учащихся связаны с физическим состоянием, которое находится на неудовлетворительном уровне. В первую очередь тренеру необходимо убедить занимающегося в том, что в любом случае он способен успешно овладеть той или иной техникой, благодаря его усилиям.

Для ликвидации ошибок применяются разнообразные методы: повторное представление и объяснение правильного выполнения технического приема, упрощение условий выполнения приема, выполнение специальных подготовительных упражнений и т.д. Инструкции по отладке должны быть даны не только после выполнения упражнений, но и во время выполнения действия. Следует помнить, что ошибки проще предусмотреть, чем потом исправить [15,19].

В возрастной категории, которая рассматривается в исследовании важно уделять большое внимание физической подготовке юного футболиста, поскольку в обычной жизни, до начала тренировок и после их завершения, они ведут малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной активности должен компенсировать УТЗ. Необходимо заложить начальную основу общей физической подготовки (ОФП), чтобы в дальнейшем увеличить нагрузку на тренировочный процесс.

В зависимости от характера игровой деятельности в футбольной технике выделяют две основные части: технику полевого игрока и вратаря. Они, в свою очередь, делятся на подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. В рамках этих подразделов выделяются группы отдельных техник, которые выполняются по-разному.

Техника движения. Характеристика данной футбольной техники включает в себя техника движения, которая является общим подразделом для всех игроков: полевого и вратаря. Техника движения заключается в беге, прыжках, поворотах и остановке [33].

Техника владения мячом полевого игрока. Данная техника включает в себя следующие приемы: остановка и опережение, обманное движение и удар, бросок мяча из-за боковой линии руками, отбор мяча.

Техника вратаря для владения мячом. Техника игры вратаря значительно различается от игры полевого игрока. Это связано с тем, что, согласно правилам, вратарю разрешается играть руками внутри штрафной зоны. Данная техника включает в себя следующие приемы: удар, ловля, передача и бросок. ловлю, Даже во время игры вратарь использует необходимый арсенал техники полевого игрока.

Приемы в футболе очень разнообразны и в большинстве случаев их очень сложно скоординировать, тем более что все приемы выполняются во время активного движения: бег, быстрое перемещение мяча, и в постоянной борьбе за лидерство в игре. Высококвалифицированные игроки вложили силы в автоматизацию благодаря многолетним тренировкам. Спортсмен должен не только правильно выполнять определенную технику, но и быстро выполнять ее [70].

Коллективная комбинированная игра должна быть основной формой, а не индивидуальная, хотя в некоторых случаях только личная борьба с соперником может привести к победе, либо овладению инициативой. Наступательный характер игры позволяет держать инициативу игры в своих руках, но при тех же условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела техническим и тактическим аспектом игры, игроки которой лучше играют, у которой хорошо развиты физические качества [14].

На данном этапе технической подготовки юных спортсменов делается акцент на следующие элементы:

- повторное выполнение нюансов технических приемов (постановка опорной ноги, поворот стопы, расположение корпуса);
- невозможность останавливать мяч внешней стороной стопы (исключение - прием с уходом);

– выполнение коротких и средних передач только внутренней стороной стопы (исключение составляют короткие передачи из-за ограничений по времени и пространству).;

– удары по мишени: средняя часть стопы (подъем), внутренняя сторона стопы, круговые (полуподнимание).

Остановка тренировочного процесса может быть одним из способов для юных футболистов правильно выполнять технические приемы, игру, сосредоточиться на ошибке и передать мяч другой команде [16].

Игра головой. Минимальное время, затрачиваемое на эту технику, объясняется тренерами с небольшими площадками, где проводятся УТЗ и игры. В результате наши спортсмены не умеют играть головой (определять траекторию, выбирать точку, правильно подходить к мячу). На этом этапе важна не сила удара мяча и не точность, а правильный подход к мячу (расположение тела, техника движения).

Есть три варианта игры головой:

- «недодача», игра головой по встречному мячу;
- «зависающий», мяч над головой;
- ситуация, когда мяч направлен за спину.

Подход к мячу и техника передвижения здесь играют важную роль. Следующий прием - это отбор мяча. С раннего возраста, усиливая тренировки с групповыми и командными взаимодействиями, «зональный» способ игры в обороне «разрушает» навыки футболистов отбирать мяч один на один.

Отдельное внимание нужно уделять перехвату (отбору мяча). В совокупность с индивидуальной технической подготовки включают:

- финты (обманные движения)
- «елочка», «восьмерка» - ведение мяча с использованием внутренней и внешней стороны стопы;
- жонглирование;

– остановка мяча с уходом, задействованы внутренняя сторона стопы: неполная и полная, соответственно;

– короткие и средние передачи мяча;

– удары по воротам с разных дистанций;

– игра головой, индивидуальная и в парах.

В настоящее время такие тактико-технические приемы, как удар по мячу сбоку головой или затылком и некоторые другие, используются реже. Но с другой стороны, увеличился коэффициент использования ударов пальцами, внешней части подъема, остановки мяча бедром и грудью, также расширился диапазон обманных движений (финтов), методов скрытых передач и отбора мяча.

В ходе изучения индивидуально приемы технико-тактической подготовки выделяют 3 этапа, представленные в таблице 1.

Таблица 1.1 – Этапы освоения технического приема

Этап	Цель этапа
Начальная подготовка	Освоение основных методов и техники выполнения изучаемого приема.
Углубленное разучивание	Закрепление технических основ упражнения разучиваемого действия и уточнение элементов каждого движения
Закрепление и совершенствование техники	Выработка автоматизма в изучаемых действиях и приспособление этих навыков к условиям игры.

Начальная подготовка. Первые попытки реализации изучаемой методики характеризуются облучением нервных процессов в коре головного мозга. Слабо развитое внутреннее торможение у детей приводит к неясному влиянию кинематических и динамических характеристик изучаемого действия, появлению дополнительных движений и мышечной скованности [20].

В процессе формирования двигательных навыков юные спортсмены имеют всестороннее представление о техническом приеме и его основных элементах. Первоначальное изучение техники начинается с ознакомления с

помощью устного рассказа, демонстрации и практической проверки изученного действия.

Подробное описание техники дается устно, сообщается ее значение и место в конкретных условиях игры, объясняется техника выполнения упражнения. У детей неустойчивое внимание и его объем мал, поэтому рассказ должен быть емким, ясным, образным [10].

Демонстрацию важно проводить доступно. Необходимо рационально воспроизвести пространственные, временные и силовые характеристики движения. Часто демонстрация сочетается с сопровождающим объяснением, что усиливает и углубляет восприятие юных спортсменов.

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

Технический прием должен выполняться деликатно, свободно, а главное – правильно. Здесь используется целостный метод упражнений. Количество стандартных повторений сокращается, но количество переменных повторений значительно увеличивается. Условия для выполнения разучиваемого двигательного действия становятся более трудными.

На этом этапе переход к игровым упражнениям будет эффективным. Затем, в тот же промежуток времени, выполняется повторное повторение освоенного действия. Глубокое обучение может происходить с большими интервалами, что позволяет обновлять изученный материал [67].

На этом этапе часто используются игры и соревновательные методы, которые вызывают особый эмоциональный фон, улучшают процесс обучения и повышают отдачу от упражнений. На данном этапе часто используются соревновательные и игровые методы, которые вызывают особый эмоциональный фон, усиливают эффект от упражнений и способствуют улучшению процесса обучения [23,30].

Заключительный этап – это консолидация и совершенствование техники выполнения приемов. Эффективность решения задач технической подготовки зависит от правильного выбора методов и средств обучения. На всех этапах подготовки юных спортсменов используются распространённые методы обучения и совершенствования техники двигательных действий [11].

При организации и проведении тренировок необходимо учитывать спортивные и технические показатели спортсменов и их возраст. Непосредственное изучение и закрепление технических приемов должно проводиться, по возможности, в условиях, приближенных к соревновательным. Поэтому технические приемы изучаются в основном в движении, желательно сочетать одни приемы с другими в определенных тактических комбинациях. Во время изучения техники сначала важно освоить основные элементы изучаемого упражнения.

Например, базовым моментом при выполнении ударов по мячу является положение опорной ноги. Поэтому спортсмены должны сначала научиться правильно его устанавливать. Со временем, освоив основные элементы, вы сможете перейти к освоению деталей техники приема, изучаемых обучаемыми. Обучение должно начинаться с четкого и правильного представления об изучаемой технике.

Метод повествования и презентации является основным. Тренер должен четко и ясно транслировать, как выполнять ту или иную технику. Затем игрок самостоятельно тестирует его, затем тренер указывает на недостатки в его реализации и объясняет, что нужно сделать для их устранения. Особое значение имеет форма организации обучения технике юных спортсменов [31].

Групповое обучение должно превалировать над индивидуальным обучением на первом этапе. Имеет смысл сначала изучить самые простые и базовые техники. Основные из них: остановка мяча подошвой, удар по внутренней стороне стопы, внутренней стороне подъема, груди, направление

мяча, простейшие финты. Затем, освоив самые простые приемы, нужно переходить к более сложным.

Одной из наиболее важных функций тренера является поиск альтернативных способов исправления и предотвращения ошибок в течение определенного периода времени. Техника заключается в выявлении ошибок, которые являются основной причиной ошибочного поведения на поле. Как правило это помогает устранить мелкие недостатки за один раз.

Причиной ошибки является плохая физическая подготовка студентов. Итак, тренеру необходимо напомнить, что при хороших усилиях он может наилучшим образом успешно интерпретировать тот или иной метод. Эти методы используются для многократного использования и точного нанесения техники, для упрощения условий применения, для выполнения специальных полевых упражнений [53].

Необходимо выполнять инструкции по исправлению ошибок не только после выполнения упражнения, но и во время их выполнения. Для правильного построения двигательной операции и своевременного выявления, и коррекции двигательных ошибок важно получить немедленную информацию о прогрессировании отдельных фаз и элементов в структуре движения.

Для этого недостаточно просто использовать информацию о конечном результате действия (попадание - промах). Нужны промежуточные точки, которые сигнализируют о ходе движения в разные моменты: в исходном положении, от которого часто зависит качество дальнейшего движения, и в самые важные моменты они сигнализируют об амплитуде, направлении, ритме и ритме движения. Все эти параметры могут быть переданы с помощью специального тренировочного оборудования. Их использование не только ускоряет скорость овладения двигательными навыками в несколько раз, но и помогает избежать серьезных ошибок [21].

Когда игрок овладевает техническим приемом на уровне двигательных навыков, тренировка - это тактика его применения с учетом особых усилий

для игры. Следует подчеркнуть, что эта задача решается даже на ранних этапах обучения. Специфика действий в игре требует от игроков знания не только того, как их выполнять, но и того, когда и при каких условиях их следует использовать. Таким образом, на первых этапах обучения футболисты не только изучают технику выполнения каждого приема, но и знакомятся с его назначением и учатся правильно им пользоваться [47].

Определение несоответствия между количественными параметрами двух основных компонентов долгосрочного процесса, технической и тактической подготовки юных футболистов, нуждается в дальнейшем изучении этой проблемы. Недостаточная проработка содержания тактической подготовки, детско-юношеского футбола, а также учет тенденций развития резерва в футболе, безусловно, препятствует росту спортивного духа. В связи с этим необходимо активно изучать и применять новые методы обучения и построения игры, что, безусловно, будет способствовать обновлению содержания обучения игровым резервам в футболе.

1.3 Понятие и основные задачи тактической подготовки

Особое место должно быть уделено подготовке тактической грамотности в процессе подготовки юных спортсменов. Помимо отличной техники, освоение тактики создает возможности для достижения профессиональных результатов. Высокий уровень тактической подготовки приводит к положительным предпосылкам для использования в игре максимального технического потенциала личностных качеств каждого игрока и команды [1].

В российских футбольных академиях и молодежных спортивных школах тактические занятия практически не применяются в тренировочном процессе молодых футболистов, что ограничивает их потенциал. Любой футболист с блестящей техникой, но не умеющий правильно ее использовать, становится бесполезным. Роль тактического мышления часто

недооценивается в наших академиях, в отличие от зарубежных, где на тактические занятия отводится гораздо больше времени.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на рациональную организацию деятельности футболистов в игре на фоне постоянных изменений в игровой среде, с использованием тактических действий для обеспечения эффективного применения технических приемов и обеспечения победы над соперником [4].

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 [32].

Подготовка футболистов тактическими приемами состоит из теоретической и практической части. В теоретической части содержится информация о правилах, основных системах и их вариантах, информация о мастерстве индивидуальной тактики, состоянии футбольного поля, влиянии погодных условий на тактику. В практическую подготовку спортсменов входит обучение и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики, развитие творческих способностей у футболистов.

Упражнения делятся на 2 вида: игровые (спортивные и игры на свежем воздухе, контрольные и тренировочные) и подготовительные – специальные (проявление скорости, реакции, возмездия, ориентации, других действий,

которые вы совершаете) и базовые (индивидуальное и групповое взаимодействие, технические упражнения). Все это относится к основным тактическим инструментам обучения. В рамках многолетней подготовки футболистов происходит обучение тактики и ее совершенствование [7].

Теоретически тактическая деятельность рассматривается как решение оперативных проблем, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и в ходе конфликта с противником. Тактическое умение представляет собой умение принимать решения, которые позволят команде рационально использовать свои способности для достижения победы.

Практическая тактическая деятельность футболистов выражается с точки зрения целесообразности применения тактических действий. В соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками тактическое действие происходит по мере увеличения физических способностей и волевых качеств спортсмена. С помощью тактических приемов выполняются любые тактические действия (групповые, командные и индивидуальные) [12].

Важно, чтобы игрок понимал и анализировал во время игры не только свои действия, но и действия его партнеров по команде (освобождение зон, стягивание игроков, забегания и т. д.), а также действия соперников (линии защиты, ложные открывания, свободные зоны).

Научившись понимать и анализировать игру, футболист сможет быть максимально эффективным для команды, для партнеров, а также максимально разрушителен в игре с соперником, что позволит игроку быть наиболее продуктивным на поле.

Также в футболе есть различные вариации тактических схем, которые должен понимать каждый игрок, и уметь понимать по какой схеме играет соперник.

В футболе тактических схем очень много, но в основном все команды играют по трем схемам:

1) Схема «4-3-3» (Рисунок 1.1). Данная схема является самой распространенной в футболе:

– защитная линия, которая состоит из пары центральных защитников и двух крайних;

– полузащитная линия, которая состоит из тройки полузащитников, один из которых, играет ближе к обороне (опорник), а другие ближе к нападению;

– атакующая линия, которая состоит из одного центрального и двух крайних нападающих [62].

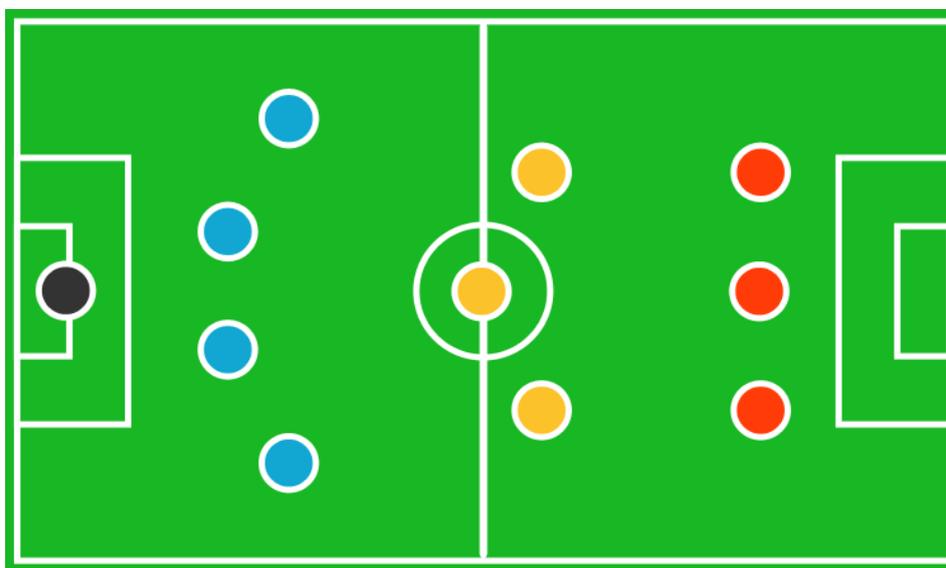


Рисунок 1.1 - Схема «4-3-3».

2) Схема «5-3-2». Сбалансированная схема, создает численное преимущество на каждом участке поля, при этом, есть большая вероятность пропустить гол на контратаке:

– защитная линия, которая состоит из трех центральных и двух крайних защитников, при это при атаке крайние защитники, выдвигаются в атаку и в обороне остаются только трех центральных.

– полузащитная линия, состоит из трех полузащитников;

– атакующая линия, состоит из трех нападающих, но при атаке крайние защитники поднимаются, количество нападающих становится пять.

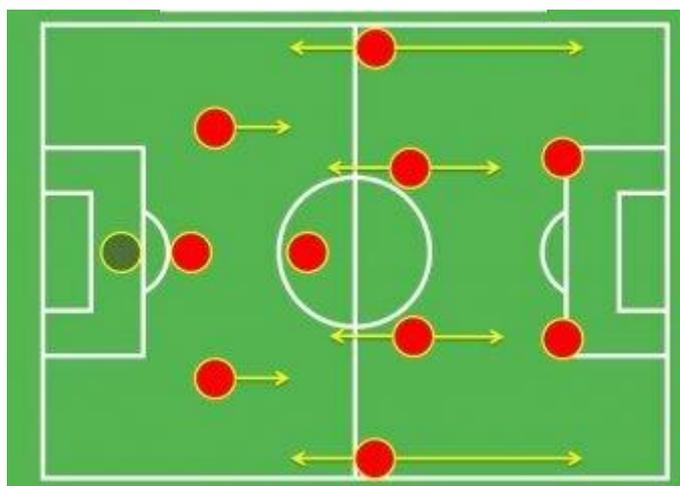


Рисунок 1.2 – Схема «5-3-2».

3) Схема «4-4-2». Подразумевает собой оборонительную игру, плотную, компактную, с расчетом на игру вторым номером и быстрым контратакам. Состав линий следующий:

- защитная линия, состоит из двух центральных и двух крайних защитников;
- полузащитная линия, состоит из двух центральных полузащитников и двух крайних;
- атакующая линия, состоит из двух центральных нападающих [41].

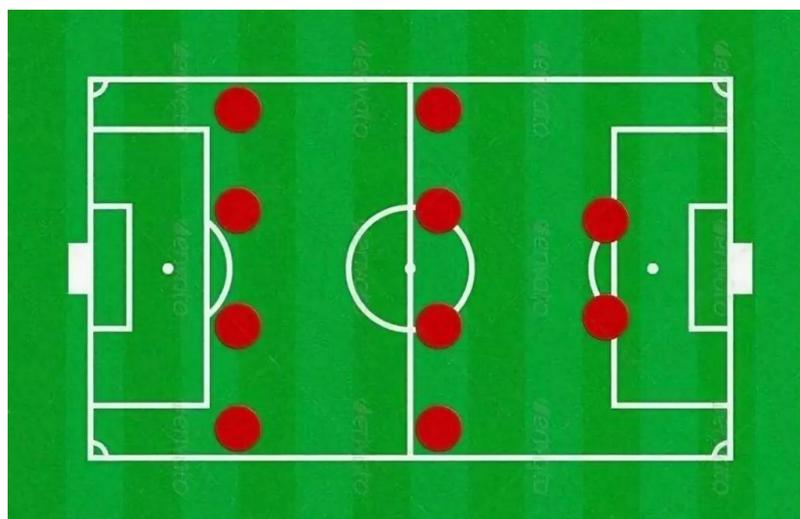


Рисунок 1.3 – Схема «4-4-2».

Во время игры тренер команды может изменить схему игры, в связи с изменчивостью событий и тактических действиях команды соперников. Именно поэтому каждому игроку необходимо понимать и уметь

анализировать свою роль в каждой схеме, для оперативного принятия решений и мобильного реагирования на изменения, которые вносит тренер в процессе игры. Помимо этого, каждый игрок должен наблюдать и уметь определить тактические действия команды соперника в ответ на изменения их игры [72].

Высокие показатели уровня тактического мастерства выражают единство теоретических знаний и навыков их использования при решении тактических задач, возникающих во время игры. Этот уровень можно достичь во время целенаправленной тактической подготовки.

Важно включить основной арсенал тактических действий в содержание тактической подготовки. Их использование позволит молодым футболистам максимально использовать в игре техническое оснащение, особые качества и способности, приобретенные навыки и теоретические знания [19].

Тактическая подготовка должна быть связана с различными видами обучения. Связь общей и специальной физической подготовки, использования спортивных и наружных игр заключается в развитии специальных качеств, содействии мастерству в командных и групповых мероприятиях (с набивными мячами, передача мяча, движением игроков), принятых в футболе.

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.

Процесс совершенствования и прямого обучения в тактике - самый важный и сложный этап в обучении. Ключевым фактором в достижении успеха в современном футболе являются прогрессивные методы игры и высокие тактические навыки футболистов. Тактическая подготовка в футболе включает в себя теоретические основы тактики спортивных игр, практические способы их использования различными способами, максимально приближенными к условиям игры в футбол, и формирование широкого тактического мышления у футболистов [52].

Специальная тактическая подготовка основана на футбольных материалах и напрямую ориентирована на базовое совершенствование тактических навыков, способностей и навыков.

Тактическая подготовка позволяет решить следующие задачи:

1. Развивать тактическое мышление игроков, умение ориентироваться на поле, творческие инициативы при работе с различными игровыми ситуациями.

2. Обучить игроков индивидуальным действиям как в обороне, так и в линии атаки, а также простейшим взаимодействиям с партнерами; формировать способность игроков эффективно использовать индивидуальные технические приоритеты и тактические действия для решения задачи.

3. Способствовать игрокам развить возможности гибко и быстро переходить от одних действий команды к другим в зависимости от игровой ситуации на поле.

В тактической подготовке обеспечивается мастерство групповых, командных и индивидуальных действий, умение адекватно воспринимать и анализировать игровую ситуацию, а также возможность быстро принять решение о выборе технических действий, предугадать способ взаимодействия с партнерами.

Понятие «обучение тактики» не так велико, как понятие «тактическая подготовка». Игрок может прекрасно знать тактику спортивной игры, узнать

ее теоретическую сторону, но использовать тактику в действии может быть неэффективно [64].

Просто изучения тактических действий (командных, групповых и индивидуальных) недостаточно для достижения высокого уровня производительности в игре. В изучении техники и тактики необходимо стремиться к органическому единству.

Можно выделить ряд факторов, определяющих успех тактических действий юного спортсмена в соревнованиях и непосредственно в игре. Во-первых, скорость сложных реакций, ориентация, интеллект и так далее. Высокий уровень развития таких особых качеств. Во-вторых, это высокая степень надежности технического арсенала, использование технических приемов в нынешних условиях игры.

Третье – высокий уровень овладения навыками коллективных и индивидуальных тактических действий и в защите, и в нападении [70].

Чтобы улучшить гибкое использование техники владения мячом, рекомендуются следующие методические приемы:

1. Упражнение в сложных условиях в сочетании с правильным выбором техники. В суровые внешние условия входят не только мокрое футбольное поле, сильный ветер, низкая температура воздуха и так далее. Речь идет не только о влиянии поведения зрителя на футболиста, а об ответственности за конкуренцию, сложности условий визуальной ориентации на футбольном поле и тому подобное;

2. Добавьте противодействие индивидуальным тактическим упражнениям игроков, чтобы сделать упражнения ближе к условиям соревнований. Соппротивление может быть активным и пассивным, но способы их преодоления должны быть максимально доступными. После устранения принципиальных ошибок в действиях игроков применяется активное противодействие. Интенсивность активной контратаки должна быть ниже, чем в игре. Пассивные и активные методы противодействия

соответствуют формированию сложных тактических навыков, а также способствуют повышению уверенности футболистов в себе;

3. Проводите тренировочные игры против команд, играющих в соответствии с наиболее вероятными тактическими планами и системами будущих соперников. Это позволяет попробовать предложенные тактики и игровые системы в условиях, близких к следующему соревнованию, игре;

4. Спортсмены должны выделить часть тактической задачи на самостоятельное стратегическое решение. В процессе соревнований возникает множество моментов, когда обстоятельства требуют от футболиста проявить все свои творческие способности и совершить действия, не предусмотренные определенным тактическим планом игры. Чтобы успешно развивать творческую инициативу, рекомендуется отказаться от части тактической задачи непосредственно для решения и выполнения футболистом.

Поэтому нельзя сокращать тактическую подготовку только для подготовки к тактическим действиям. Основой успешных действий юных футболистов в игре являются особые качества, умение эффективно и рационально использовать технические приемы. Эти тактические действия служат своеобразной формой проведения спортсменами соревновательных мероприятий в группах, командах и отдельных лицах в условиях соревнования с противником. На этом основаны этапы тактической подготовки [71].

Первый этап. Развитие определенных физических, интеллектуальных и умственных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (скорость реакции и ориентации, скорость действий и их изменение, но и других действий, сообразительность и наблюдательность).

Второй этап предполагает формирование тактических навыков в тренировочном процессе у спортсменов во время игр. Такой результат достигается двумя способами:

– по мере освоения технической техники он "привязывается" к качествам, определяющим успех тактических действий. Например, футболисты при проведении технического приема следят за действиями партнера (световой табличкой): в зависимости от характера условных сигналов необходимо выполнить задание или данное задание;

– на этапе улучшения приема используется такая система осложнений, способствующая формированию тактических навыков. Исходя из этого, его можно легко освоить в отдельные тактические действия: помощь игроку, который слаб в приеме, игроку, который при замене входит в игру и идет от задней линии к сетке.

Третий этап. Изучение реальных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных действий в атаке и обороне. Здесь на первый план выходят тактические упражнения, игровые упражнения и двусторонняя образовательная игра. Двусторонняя игра вводится постепенно, проводят подготовительные игры на свежем воздухе, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в внутриигровую конкурентную деятельность. Для этого используются специальные задания в двухсторонней тренировочной игре и контрольных играх, а также в календарных играх (соревнованиях) [50].

Исходя из этого, следует, что формирование тактических навыков начинается с подготовительных упражнений, продолжается в технических упражнениях, достигает наивысшего уровня в тренировочных и контрольных играх, на соревнованиях. В современных игровых видах спорта заметно проявляется тенденция к быстрому развитию игр и сложность тактических комбинаций.

Спортсмену необходимо учитывать основные системы игры и их переменные части, функциональность игроков, взаимодействие звеньев в разных точках матча и характер влияния объективных обстоятельств на ход игры, а также возможность использования внешних факторов (размер поля, погода, пол поля) в интересах команды [25].

Футболист должен изучить основные системы и переменные части игры, функциональность игроков, конкретные изображения в команде, взаимодействие связей на разных этапах матча, характер влияния объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов (погода, пол поля, размеры поля) в интересах команды. Все это нужно учитывать при каждом действии. С увеличением тактического мастерства влияние знаний на игровой процесс увеличивается прямо пропорционально.

Что касается порядка работы тактических элементов, то необходимо также соблюдать их постепенность. Неправильно прививать индивидуальные тактические знания, переходить на тактику подразделений или всей команды (отказываться от изучения методов атаки и методов защиты). Большинство элементов тактики (наступательных или оборонительных) должны быть обобщены и продемонстрированы двумя способами. Такой подход позволяет игрокам всесторонне и по-разному подготовиться к возможным контрмерам противника, что является гарантией готовности команды к любым непредвиденным обстоятельствам [60].

Выбирая игровую систему, нужно выбирать место и продолжать работать над решением проблем взаимодействия защитников и нападающих. На практике это означает, что учащиеся параллельно и постепенно изучают индивидуальную и коллективную тактику игры.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. 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. В соответствии с этими показателями появляется необходимость изменения тренировочного процесса таким образом, чтобы тактические знания и технические навыки развивались в наибольшей степени.

2. При организации и проведении учебно-тренировочных работ необходимо учитывать спортивно-технические показатели юных спортсменов. Изучение и закрепление технических приемов должно проводиться в условиях, близких к соревновательным. После того, как обучающийся освоил технический прием на уровне моторных навыков, прежде всего важно изучить тактику ее использования с учетом текущих условий игры.

3. Тактическая подготовка должна содержать базовый арсенал тактических действий, позволяющий юным футболистам экспериментировать с их техническим оснащением в игре, приобретенными навыками, теоретическими знаниями и практическими навыками. Формирование тактических навыков происходит с подготовленных упражнений и продолжает развиваться в упражнениях по технике.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

2.1 Средства и методы организации исследования

Для решения задач, поставленных в работе, мы использовали следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Метод – способ достижения поставленной цели, который помогает упорядочить деятельность. Базовые методы тренировочного процесса можно разделить на три группы: практические, словесные и наглядные.

1. Практические методы основаны на двигательной активности обучающегося, подразделяют на соревновательный и игровой методы.

2. Словесные методы включают в себя теоретические сведения, постановку конкретных задач, формирование отношения к выполнению тренировочных упражнений, анализ и оценка результатов.

3. Наглядные методы используются для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятия изучаемых упражнений в процессе технической, тактической, физической подготовки.

В тренировочном процессе эти методы используются в комплексе, но в зависимости от переменных обстоятельств предпочтение отдается тем или иным методам, на усмотрение тренера. Выбор метода также включает в себя возрастные характеристики, изучаемый материал, используемые средства, условия занятия и др. [40].

Анализ научно-методической литературы. В ходе исследования была проанализирована литература по основам теории и методики физического

воспитания. Произведен анализ источников по футболу, как основы обучения юных футболистов техническому и тактическому мастерству, так и совершенствование техники работы с мячом, что позволило наметить путь к достижению поставленных в работе целей [17].

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях образовательного процесса. Это позволило своевременно оценить и скорректировать содержание учебного процесса, выбрать доступные, продуктивные и интересные для учащихся упражнения с учетом возрастных, физических и психоэмоциональных особенностей [21].

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Форвард». В нём участвовали 16 мальчиков 12-14 лет, которых мы распределили на две группы: контрольную и экспериментальную, по десять человек в каждой. Контрольная группа занималась по программе спортивной школы, а экспериментальная группа – по разработанной нами методике, особенность которой было наличие широкого круга средств и упражнений подготовительного характера для выполнения основных технико-тактических действий в футболе.

Занятия проводились четыре раза в неделю по 90 минут.

Учащиеся изучили базовые элементы технического мастерства:

- ведение мяча (по прямой, с изменением направления, с изменением скорости ведения, с остановкой мяча);
- удар по мячу ногой (подъёмом, носком, внутренней стороной стопы);
- передачи мяча (стоя на месте, в движении).

Освоили основные правила игры в футбол, а также получили элементарные тактические навыки.

Проводимые тесты позволили оценить уровень, а при повторном тестировании и улучшение технико-тактического мастерства у юных футболистов. В исследовании были использованы упражнения для фиксации скоростно-силовых способностей обучающихся, а также для определения технического мастерства футболистов. [13].

Наше исследование было разделено на 3 этапа. Первый этап продолжался с августа по октябрь 2021 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–февраль 2022 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.

Изучив специализированную литературу, были разработаны комплексы упражнений, которые чередовались и были неизменны в течение всего времени исследования. Комплексы упражнений выполнялись в основной части тренировки юных футболистов. Планирование тренировочного процесса юных футболистов реализовывалось на основе программного материала о технической и тактической подготовке обучающихся возрастной категории 12-14 лет.

Спортсмены работали по своей программе, параллельно изучали новый материал и совершенствовали выполнение усвоенной программы. В ходе исследования были использованы следующие контрольные упражнения:

- дальние передачи в сектор;
- удары с лету;
- навесы в штрафную зону;
- прием мяча;
- искусственный офсайд;
- контрпрессинг.

Все представленные упражнения являются доступными, без серьезных финансовых вложений для образовательной организации. Выбранные контрольные упражнения позволяют нам выявить техническую и тактическую подготовленность юного спортсмена и планомерно развивать ее в дальнейшем. В связи с простотой упражнений, учащиеся с интересом участвовали в апробации изменений классического тренировочного процесса.

2.2 Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

В отечественном подходе к подготовке футболистов в тренировочном процессе упор делается на общее физическое развитие. На тренировках акценты делаются на совершенствование выносливости, чтобы поддерживать высокий темп как можно больше, развитие силы, чтобы крепко держаться на ногах и грамотно использовать свой корпус. В связи с этим, с каждым годом наши футболисты заметно 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 [5].

В нашем 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 2021 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, Бастиан Швайнштайгер, 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 занимают 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: «Квадрат», Footbonaut, 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)

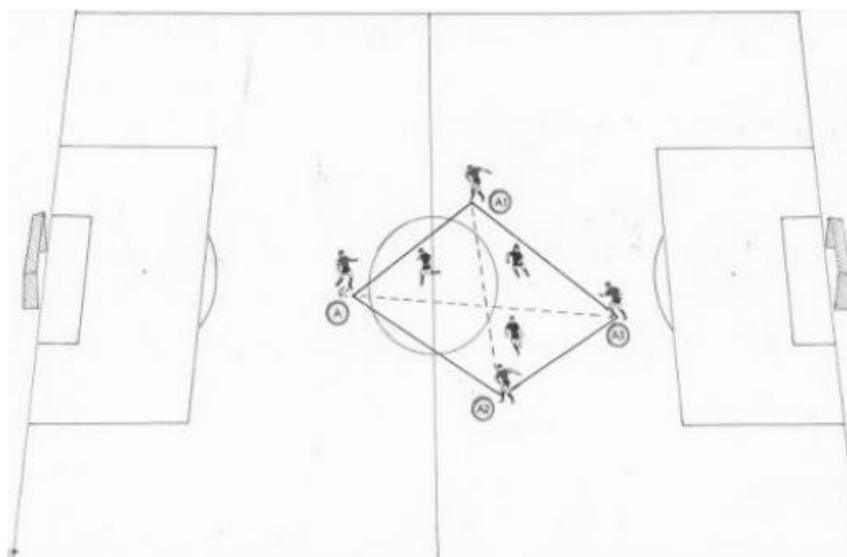


Рисунок 2.1 – Упражнение «Квадрат»

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).

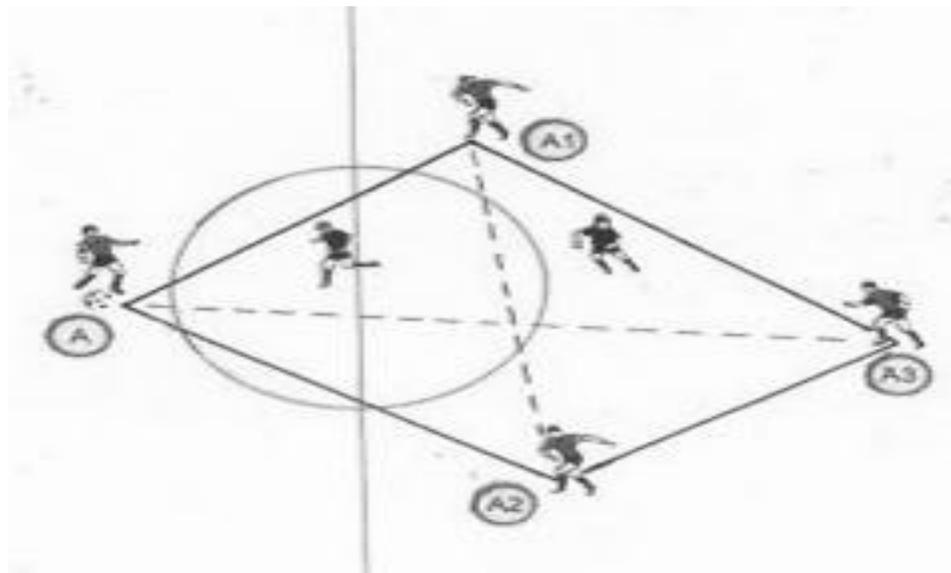


Рисунок 2.2 – «Квадрат 4x2»

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). 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.

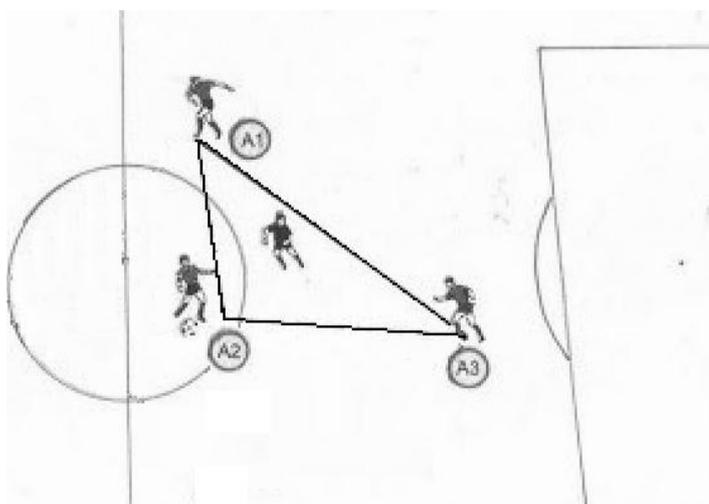


Рисунок 2.3 – Упражнение «Треугольник 3x1»

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.)

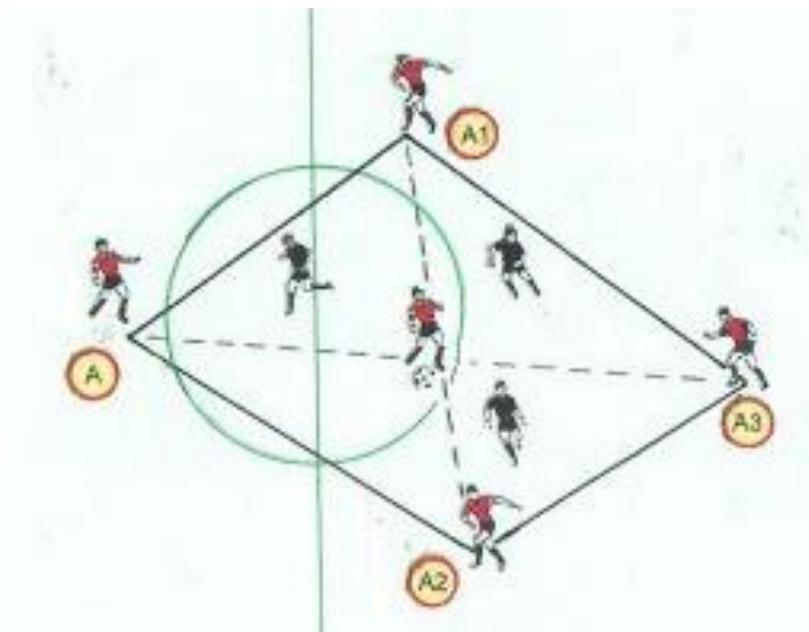


Рисунок 2.4 – «Квадрат 5x3»

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 «Footbonaut». Footbonaut - изобретение немецкого клуба Хоффенхайм. Эта технология представляет собой механизм, который с большой скоростью запускает мяч в игрока. Игрок располагается в центре тренировочной зоны, на одинаковом от него расстоянии слева, справа, впереди и сзади расположен этот механизм.

Перед тем как запустить мяч подается сигнал. Задача игрока среагировать на сигнал, развернуться и принять мяч выпущенный механизмом в выделенном квадрате. (Рисунок 2.5)



Рисунок 2.5 – «Footbonaut»

Это упражнение нужно игрокам для того, чтобы развить у них «чувство мяча», а также развить скорость мышления. Благодаря этому упражнению игроки лучше работают с мячом, учатся быстрее принимать решения и реагировать на ситуацию, что очень важно в футболе.

Мы решили взять основу этой технологии и интегрировать в нашу тренировочную систему. Вместо механизмов у нас будут люди, звуковым сигналом у нас будет хлопок, каждому человеку присваивается цвет. Обозначается квадрат размером метр на метр, на одинаковом расстоянии слева, справа, спереди и сзади стоят тренера, у каждого из них по несколько мячей. За каждым таким тренером, пасующим мяч, закреплен цвет (красный, желтый, синий и зеленый). Игрок, который будет проходить упражнение, становится в квадрат. Главный тренер показывает карточку определенного цвета, карточку видят только тренера, заменяющие механизм. Тренер за которым закреплен цвет на карточке хлопает в ладоши (дает сигнал) и после этого сильно пасует мяч игроку, задача игрока развернуться и принять мяч таким образом, чтобы он не вылетел за пределы квадрата [22].

Следующим базовым упражнением для повышения техники являются - передачи мяча. Передачи мяча - это нити, которые связывают действия футболистов в единую картину игры, объединяя игроков в команду. Они во многом определяют скорость игры, составляют суть комбинационной игры,

позволяют беспрепятственно преодолевать большие расстояния и решать задачи как оборонительного, так и наступательного характера.

Качество передач характеризуется точностью, своевременностью и маскировкой. Точность передачи зависит от правильного выбора и выполнения техники. Удары внутренней частью стопы обеспечивают точную передачу на короткие дистанции, а удары внутренней частью и серединой подъема больше подходят для средних и дальних передач [71].

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 игрока, владеющего мячом, - вовремя доставить мяч партнеру, чтобы партнер встретил мяч именно в нужном месте. Передача будет сделана раньше - мяч пройдет это место и может перейти сопернику, тогда партнеру придется затормозить или вернуться в исходную позицию [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].

Преимущество этого в том, что при такой передаче мяч может пропустить соперник, идущий навстречу партнеру. При такой передаче противник видит движение (полет) мяча, но не может поймать мяч. На заключительном этапе атаки очень опасны дугообразные передачи с фланга и угловых ударов. Недостатки дугообразных передач заключаются в сложности их исполнения и сложности получения 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.2.6)

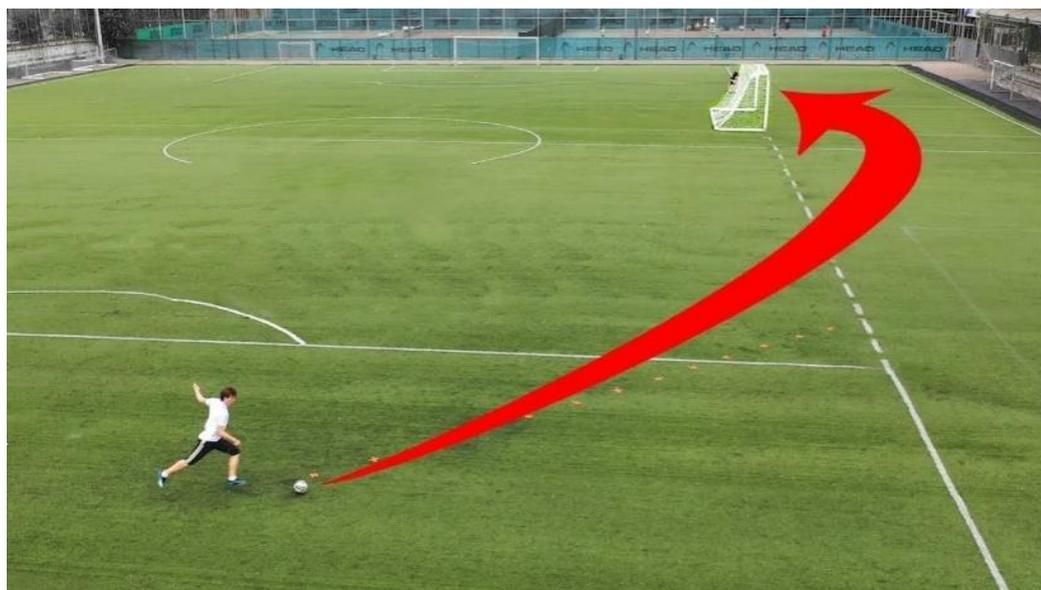


Рисунок 2.6 – Дугообразная передача

Передача на свободное место.

Это упражнение является одним из самых сложных, так как требует от игрока высокой техники, точного «чувства мяча», тонкой последовательности действий с партнером. Делать это нужно для того, чтобы партнер не мешал ему двигаться вперед, не перемещался из стороны в сторону, а встречал мяч «в согласованном месте». Любая ошибка в передаче неизбежно приводит к нарушению комбинации (Рис. 2.7).

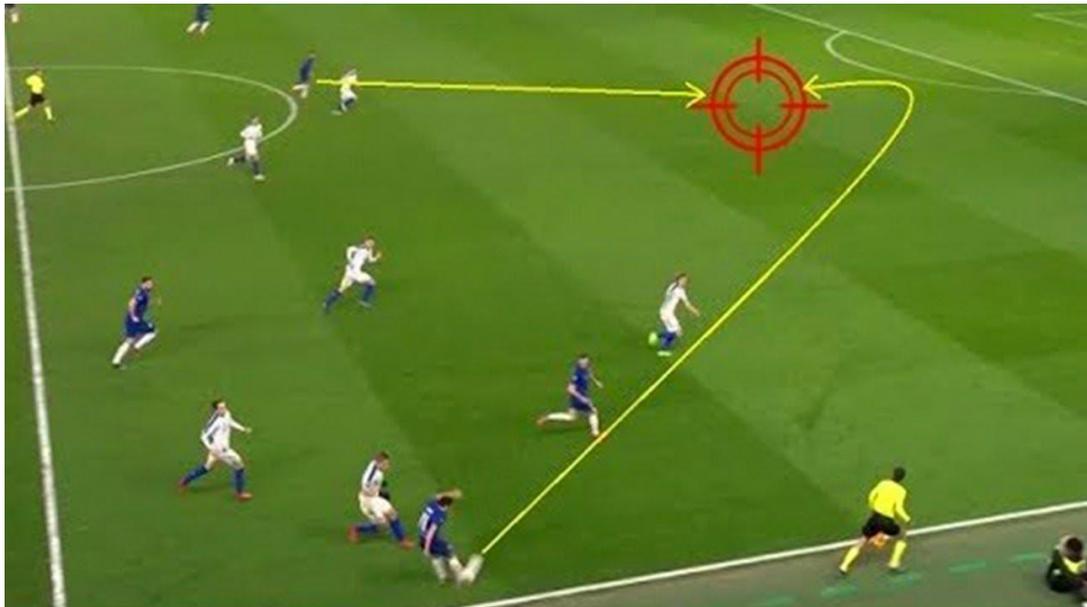


Рисунок 2.7 – Передача на свободное место

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 контрпрессинг.

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. 2.8)

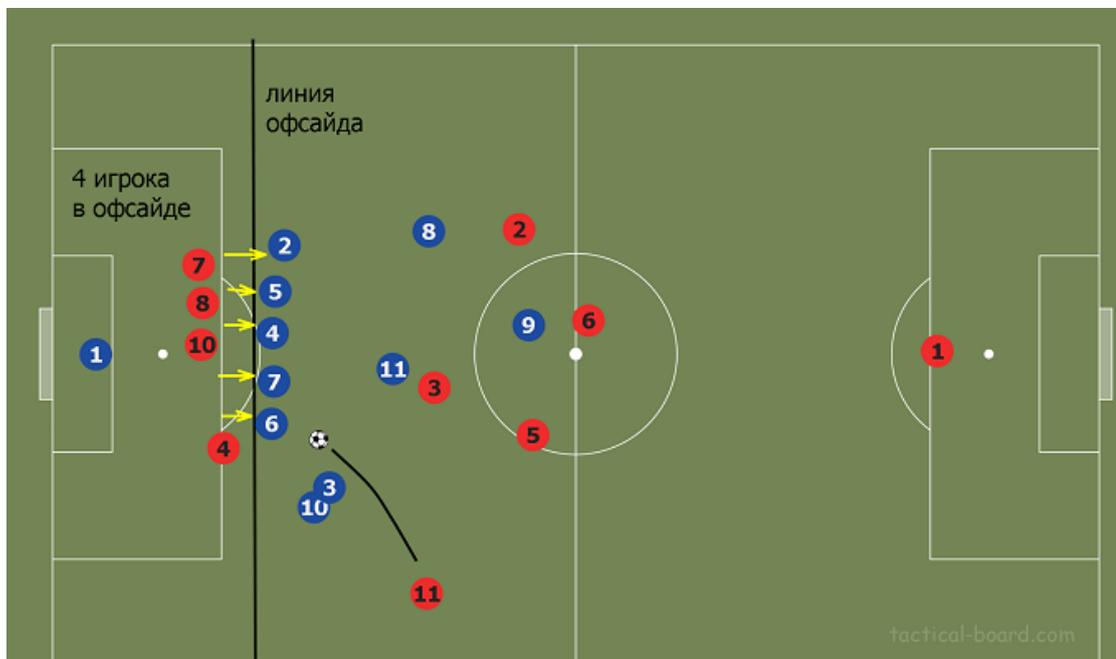


Рисунок 2.8 – Искусственный офсайд при стандартах

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 ожидает передачу в свободной зоне от своего партнера. Защитник «синих» под №5 вместо того, чтобы сопровождать форварда, просто делает шаг вперед, оставляя соперника в офсайде. (Рис.2.9)

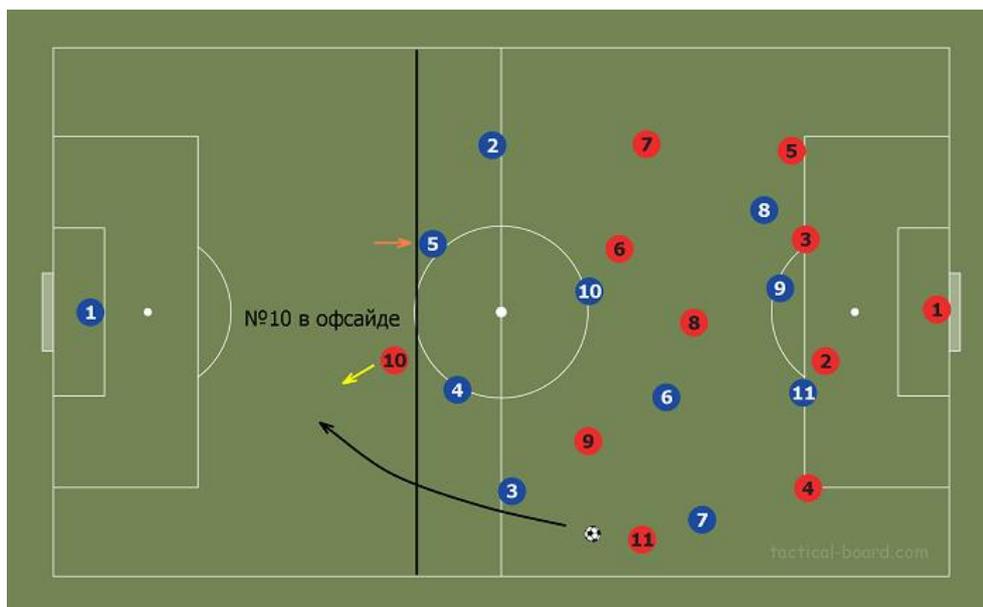


Рисунок 2.9 – Искусственный офсайд при быстрых атаках

3. Контрпрессинг

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 философия «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 команде необходимо быстро и синхронно вступить в отбор, при этом закрывая линии передач и свободные зоны, и забрать мяч до того, как команда соперника сделает 6 передач. В этом случае, контрпрессинг необходим [21].

Контрпрессинг состоит в быстром накрывании игрока, владеющего мячом, одним игроком, при этом другие игроки, должны перекрывать линии возможных коротких и средних передач на других игроков, занимая правильное расположение и тем самым закрывая и зоны, и игроков соперника. Таким образом, при правильном и синхронном движении игроков, соперник либо потеряет мяч, либо ему придется отдавать длинную передачу, что снижает вероятность того, что она будет точная и не в борьбу. (Рис.2.10)



Рисунок 2.10 – Контрпрессинг

Здесь наша задача была объяснить игрокам, что при потере мяча нужно максимально быстро вступить в отбор, при этом закрывать все зоны, создавая в отдельно взятом участке численное большинство 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, а также тактические знания, что коренным образом отразится на их футбольном будущем [69].

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

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.

Еще одним упражнением является прием мяча. На поле обозначается квадрат размером 1.5м x 1.5м. Игрок стоит внутри квадрата ему с большой силой отдают среднюю передачу, задача игрока принять мяч так, чтобы он не вышел за пределы квадрата. На упражнение дается 10 попыток, записывается количество успешных.

Для оценки тактического аспекта игры, нами было включено упражнение под названием «Искусственный офсайд» и «Контрпрессинг». Офсайдная ловушка часто используется против команд, которые имеют быстрых нападающих. Так как защитники не обладают высокой скоростью, то им тяжело конкурировать со скоростными форвардами. Офсайдная ловушка требует от игроков умения быстро принимать решения и также быстро переходить к действиям. Каждый защитник должен быть готов в

любой момент резко выбежать вперед, оставив нападающих в положении «вне игры».

В первом упражнении задача игроков, а именно игроков обороны, искусственно создать положение вне игры. Игроки делятся на нападение и защиту по четыре 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. Во втором упражнении мяч отдается команде защитников, задача защиты выйти из своей зоны в зону соперника, используя только короткий и средний пас, меньше чем за 15 секунд, задача игроков нападения отобрать мяч до того, как защита сделает шесть передач или занесет мяч на половину соперника.

И последнее упражнение – введение мяча. Вдоль штрафной расставлены шесть 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.

В ходе рассмотрения данных упражнений были отмечены результаты участников экспериментальной и контрольной группы. Всего в группе приняли участие 8 человек. Примерно у всех участников контрольной и экспериментальной группы были идентичные входные данные, что позволяет нам сделать максимально реалистичный анализ ситуации и выявить реальные изменения.

Результаты исследований контрольной группы, в которую вошли восемь человек, по всем перечисленным упражнениям, обработаны и внесены в таблицу 2.2.

Таблица 2.2 – Результаты исследований контрольной группы на начальном этапе исследования

Игроки \ Упражнения	Дальние передачи в сектор (у.в.)	Удары с лёту (у.в.)	Навесы в штрафную зону (у.в.)	Прием мяча (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	4	3	4	3	29
Игрок 2	6	4	5	3	34
Игрок 3	4	3	4	2	32
Игрок 4	3	4	3	4	28
Игрок 5	5	4	4	4	31
Игрок 6	4	3	4	3	27
Игрок 7	4	4	4	4	28
Игрок 8	4	4	5	3	31
Среднее арифметическое	4,25	3,625	4,125	3,25	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 по отечественной методике в юном возрасте почти не уделяется внимание техническим аспектам игроков. Игроки этой группы будут продолжать заниматься по основной программе, без изменений.

Таблица 2.3 – 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.)	Прием мяча (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	5	4	5	3	30
Игрок 2	4	4	4	3	27
Игрок 3	4	5	5	3	36
Игрок 4	4	3	4	3	27
Игрок 5	3	4	3	2	21
Игрок 6	3	4	4	4	26
Игрок 7	4	3	5	4	33
Игрок 8	5	4	4	3	24
Среднее арифметическое	4	3,875	4,25	3,125	28

Также мы сделали входные тесты у экспериментальной группы, чтобы в дальнейшем посмотреть на изменения в динамике. Это связано с тем, что у экспериментальной группы в тренировочный процесс необходимо внести изменения, для наглядного результата совершенствования определенных навыков юных футболистов.

По результатам исследований экспериментальной группы видно, 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.

Также мы провели контрольный тест по тактическим упражнениям. Сначала искусственный оффсайд (таблица 2.4) и контрпрессинг (таблица 2.5)

Таблица 2.4 – Начальные показатели упражнения искусственный оффсайд

Попытка \ Группа	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

В данной таблице отображены входные показатели обеих групп, с целью дальнейшего анализа показателя и отслеживания динамики результатов.

Таблица 2.5 – Начальные показатели упражнения контрпрессинг

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

Как мы видим, в тактическом плане уровень подготовки юных футболистов на очень низком уровне. Это связано с начальным этапом тренировочного процесса и недостаточным акцентом на технической и тактической подготовке обучающихся.

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). Данная таблица наглядно отображает показатели, которые демонстрируют воспитанники спортивной школы. Ниже указана сравнительная таблица с первоначальными результатами (Таблица 2.6)

Таблица 2.6 – Результаты на начальном этапе исследования

Название упражнения	Количество повторений	Количество успешных выполнений (среднее 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
Прием мяча	10 раз	3.125	3.25
Искусственный офсайд	10 раз	2	2
Контрпрессинг	10 раз	4	3
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 2.11.

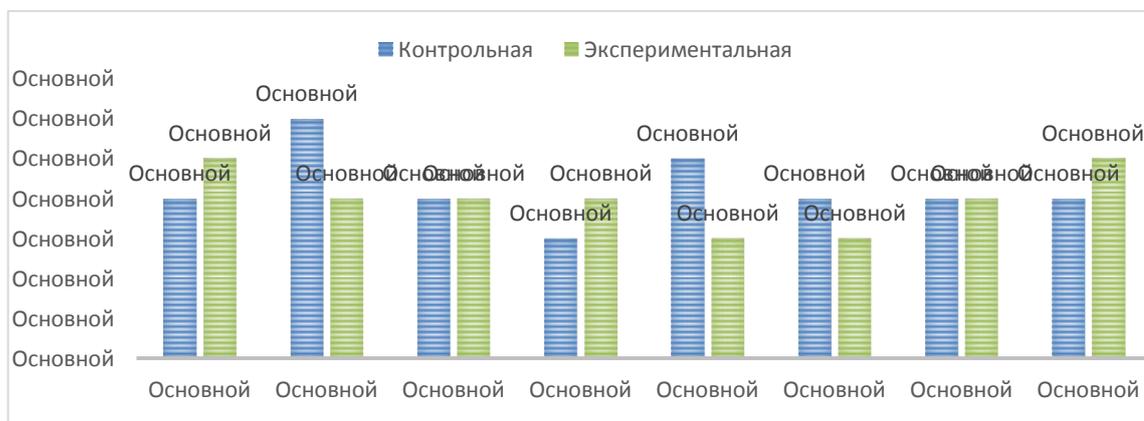


Рисунок 2.11 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «дальние передачи в сектор»

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.

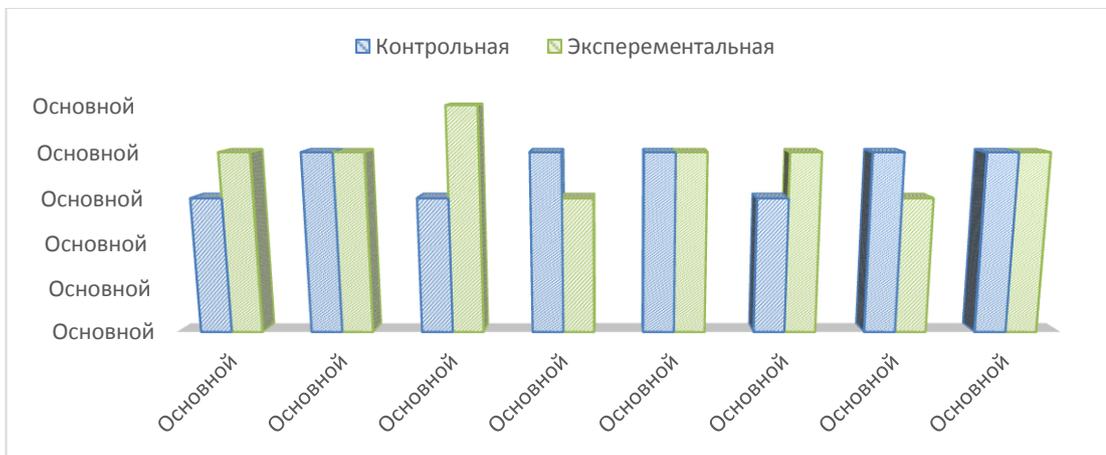


Рисунок 2.12 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «удары с лёту»

Изучая рисунок 2.12, 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.

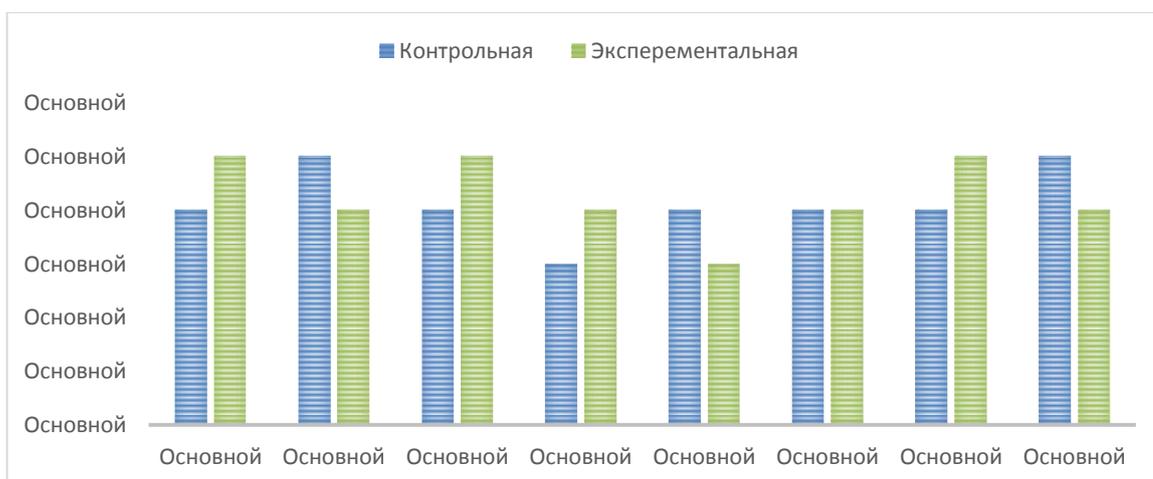


Рисунок 2.13 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «навесы в штрафную зону»

На данном рисунке 2.13 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.

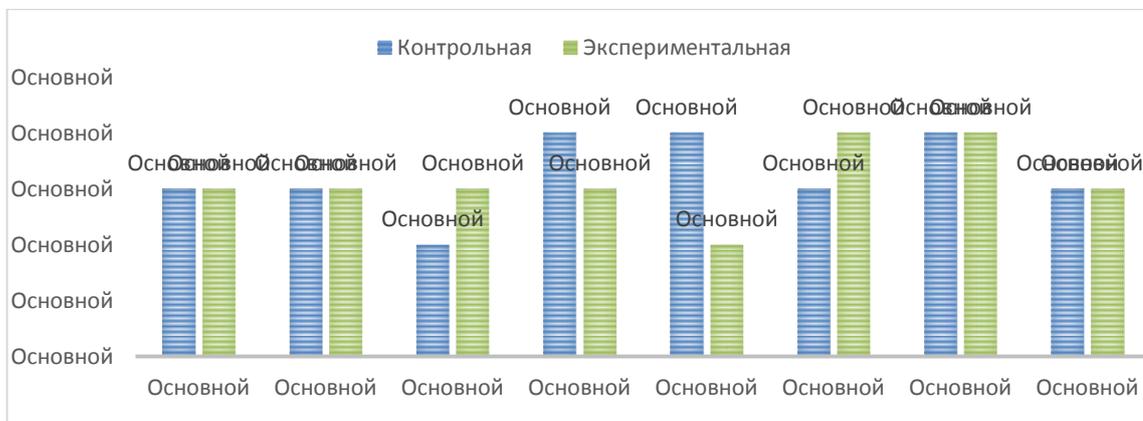


Рисунок 2.14 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной группы в упражнении «Прием мяча»

На рисунке 2.14 видно, показатели игроков обеих групп примерно равные, что подтверждает примерно равные технические показатели игроков. В связи с этим будет более наглядно просматриваться динамика изменений освоения технических приемов.

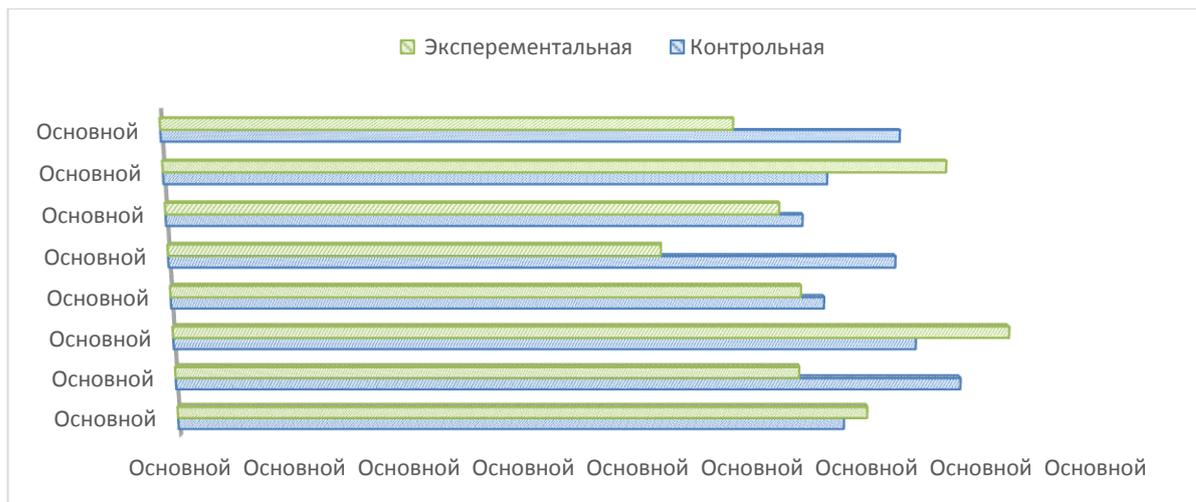


Рисунок 2.15 – Показатели игроков контрольной и экспериментальной групп в упражнении «ведение мяча»

Показатели игроков, изображенные на рисунке 2.15, 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.

По завершению второго этапа нашего исследования, мы перешли к завершающему. Данный этап характеризуется сравнительным анализом и оценкой проделанной работы учащимися спортивной школы. В нем мы сравнили показатели экспериментальной и контрольной групп в начале нашего исследования – февраль 2022 года, с показателями, которые мы взяли у игроков в конце апреля 2022 года. Все данные мы внесли в таблицу, чтобы отследить изменения в динамике.

Таблица 2.7 – 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.)	Прием мяча (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	6	5	6	5	26
Игрок 2	5	4	4	4	27
Игрок 3	5	6	5	4	29
Игрок 4	7	4	5	3	26
Игрок 5	5	5	6	4	27
Игрок 6	6	4	5	4	28
Игрок 7	5	5	5	4	25
Игрок 8	5	4	6	5	28
Среднее арифметическое	5,5	4,625	5,25	4,125	27

Таблица 2.7 показывает, что индивидуальные показатели каждого игрока изменились, хоть и не значительно, но в положительную сторону. Три

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. Упражнения остаются неизменными, их данные также внесены в таблицу для наглядности.

Таблица 2.8 – 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.)	Прием мяча (у.в.)	Ведение мяча (сек.)
Игрок 1	7	6	6	6	21
Игрок 2	8	7	7	5	25
Игрок 3	6	8	6	5	22
Игрок 4	7	7	7	5	23
Игрок 5	7	5	8	7	24
Игрок 6	8	8	7	5	25
Игрок 7	9	7	8	6	21
Игрок 8	8	6	8	6	23
Среднее арифметическое	7,5	6,75	7,125	5,625	23

Данные таблицы 2.8 показали значительные улучшения показателей игроков в техническом аспекте, это доказывает, что изменение тренировочного процесса, после внедрения нашей методики ведения тренировки юных футболистов в возрасте 12–14 лет, помогло детям достичь высоких результатов уже через три месяца после первого замера.

Таблица 2.9 – 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	0	0	1	4

На заключительных данных видно, что экспериментальная группа выполняет упражнение искусственный офсайд лучше, чем контрольная группа, включение в техническую подготовку новых упражнений

благоприятно влияет на освоение технических приемов. Проверим заключительные показатели упражнения контрпрессинг (таблица 2.10)

Таблица 2.10 – заключительные показатели упражнения контрпрессинг

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

По данным таблицы 2.10 показатели контрольной группы незначительно ухудшились, а показатели экспериментальной наоборот показали в два раза больший результат. Безусловно, это доказывает, что, предложенный нами метод, и внедрение тактических упражнений в тренировочный процесс 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 2.10, наглядно показывают разницу начальным и заключительным этапом исследования у контрольной группы.

Для того чтобы отследить динамику изменений по каждому показателю исследуемых групп, мы сравнили показатели на начальном и заключительном этапах. Замеры производились по следующим упражнениям: дальние передачи в сектор, удары с лету, навесы в штрафную зону, прием мяча, искусственный офсайд, контрпрессинг и ведение мяча.

Таблица 2.11 – 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%
Прием мяча	3,125	4,125	+32%
Искусственный офсайд	2	3	+50%
Контрпрессинг	4	3	-33%

Ведение мяча	30	27	+10%
--------------	----	----	------

В нашей таблице мы видим, что по всем качественным показателям произошел рост, кроме тактического упражнения «Контрпрессинг». 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. Уровень приема мяча показал тоже положительный рост на 32%. Также важно уточнить, что при контрпрессинге динамика снизилась на 30%.

Таблица 2.12 – 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%
Прием мяча	3,25	5,625	+73,5%
Искусственный офсайд	2	4	+100%
Контрпрессинг	3	5	+66,7%
Ведение мяча	28	23	+17,8%

По данным таблицы 2.12 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 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 оснащенности.

Количество успешных выполнений в упражнении контрпрессинг увеличилось почти в 2 раза.

Необходимо произвести сравнение двух групп, чтобы отследить динамику изменений контрольной группы и экспериментальной. В течение экспериментального периода обе группы были в одинаковых условиях. Для наглядности данные обеих групп по всем упражнениям представлены на рисунке 2.16.

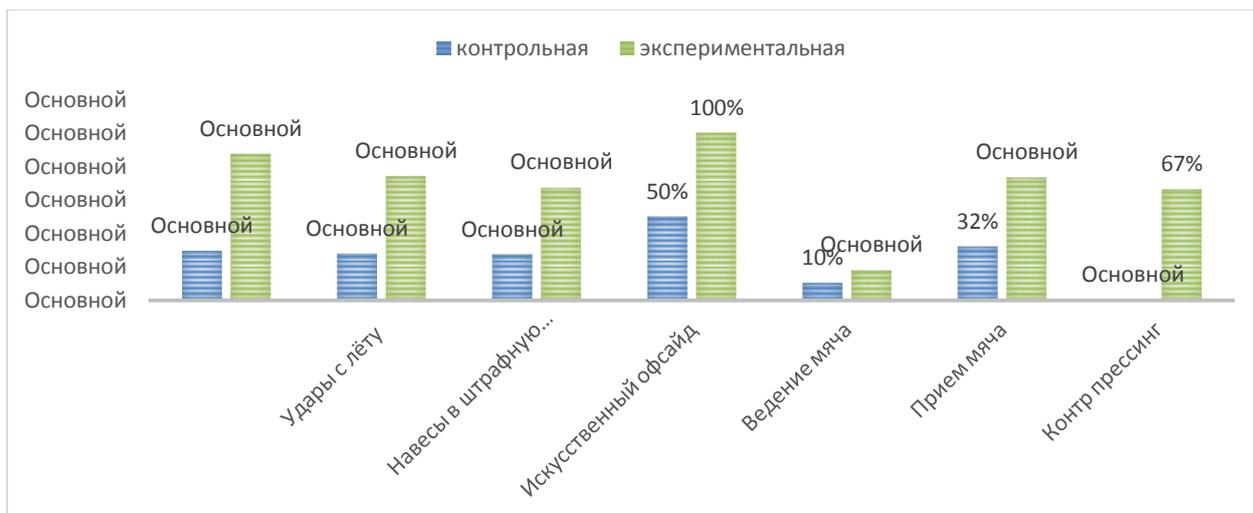


Рисунок 2.16 – Сравнение динамики изменения контрольной и экспериментальной групп

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 50%. Упражнение дальние передачи в сектор на 58.1% больше у экспериментальной группы, также выше показатели: удары с лету и навесы с лету. А ведение мяча сократилось в экспериментальной группе на 17.8%, что на 7,8% лучше, чем у контрольной группы. Также отметим, что в упражнении контрпрессинг контрольная

группа показала отрицательную динамику, а экспериментальная группа напротив, в два раза улучшила свой показатель.

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.

Результат исследования показывает, что предложенная методика является эффективной. Зарубежные практики наших коллег необходимо изучать и внедрять в российскую систему подготовки юных футболистов для лучшей подготовки и развития необходимых навыков технической и тактической подготовки.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. В подготовительном этапе исследования мы проанализировали научно-педагогическую литературу и обобщили положительный опыт подготовки юных футболистов технико-тактическим действиям, также выбрали базу проведения практической части исследования и разработали методику.

2. 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.

3. 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая вопросы технической и тактической подготовки юных футболистов, мы определили 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].

Можно сказать, что юные футболисты в возрасте 12-14 лет уже обладают определенным уровнем знаний, технических навыков, знают основы тактического мастерства. Учитывая, что одной из основных задач на данном этапе является повышение уровня технической и тактической подготовки, отметим также, что процесс спортивной подготовки, особенно с юными спортсменами, должен формироваться с учетом возраста и уровня развития физических качеств.

В работе были рассмотрены 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.

Был проанализирован 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.

Проведя анализ процесса подготовки юных футболистов, видно, что в планировании используется разделение целостного процесса на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку [47].

Структура технико–тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно варьируются на основе тенденций развития современного футбола. В 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 исследовательской работе проведен анализ тренировочного процесса 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.

Чтобы определить эффективность предлагаемой методики, до начала эксперимента и после его окончания было проведено определение уровня технической и тактической подготовки с помощью специальных упражнений. Уровень индивидуальной технико–тактической подготовки определялся по следующим показателям:

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

Результаты тестирования были статистически обработаны. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что использование рекомендованной методики для технической и тактической подготовки юных футболистов в возрасте 12-14 лет позволяет достаточно эффективно применять модифицированную методику в тренировочном процессе.

Эксперимент показал, 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 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. Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании [Текст] / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2017. - С. 13-19.
3. Антипова А. В. «Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы»» [Электронный ресурс], Режим доступа: <https://www.litres.ru/a-v-antipov/podgotovka-futbolistov-v-veduschih-klubah-evropy-65971246/> (Дата обращения: 18.04.2022).
4. Арестов, Ю.Т. Подготовка футболистов высших разрядов [Текст] / Ю.Т. Арестов, М.А. Годик. – М., 2000.
5. Ашибоков, М.Д. Футбол [Текст]: учебное пособие / М.Д Ашибоков. – Майкоп: изд-во АГУ, 2012. – 228с.
6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб. :СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
7. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания [Текст]: Учебное пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.– Томск: ТГУ, 2009. – 257 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. – М.: КноРус, 2020.– 312 с.
9. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Текст] : учебное пособие / К. Бишопс, Х. – Герард. – М. : Человек, 2003. – 168 с.
10. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст] : учебное пособие / Х. Вайн. – М. : Человек, 2004. – 244 с.

11. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов [Текст]: учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. – Гриф УМО. – М. : 2010. – 211 с.
12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : методическое пособие / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
13. Вихров К. Л. Знакомство с футболом [Текст] / учебное пособие / К.Л. Вихров. – Киев : Реклама, 2003. – 81 с.
14. Гаджиев, Г.М. Систематизация специализированных упражнений футболистов [Текст] : Метод. разработки / Г.М. Гаджиев, В.Н. Колобов. – Москва, 2007 – 239 с.
15. Гакаме Р.З. Теоретические основы разработки инновационных направлений технико-тактической подготовки юных футболистов [Текст] / Р.З. Гакаме, А.А. Семенюков [и др.] // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы Всерос. науч. конф. Т. 1. Майкоп: Изд-во АГУ, 2020. С. 44-47.
16. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А.П. Герасименко. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 87 с.
17. Годик М.А. Методологические основы контроля за тактической и технической подготовленностью спортсменов [Текст] // Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М.Зациорского. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
18. Голомазов, С. В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2006. - 680 с.
19. Гордон, С.М. Спортивная тренировка [Текст]: научно–методическое пособие / С.М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
20. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов [Текст] / Пер. с нем. В.П. Котелкина. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

21. 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.
22. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Текст] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
23. Денисова, О.П. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / О.П. Денисова. – М. : ФЛИНТА, 2013. – 240 с.
24. Заваров А.Н., Футбол : Уроки профессионала для начинающих / [Текст] : учебное пособие / А.Н. Заваров. – СПб. : Питер, 2010. – 202 с.
25. Золотарев А.П., Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий [Текст] // Физическая культура и спорт в жизни общества: Материалы международной научно-методической конференции, посвященной 30-летию УралГАФК. - Часть II. - Челябинск, 2018.
26. 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.
27. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе [Текст] / А.П. Золотарев. - Краснодар, 2018. - 44 с.
28. Иванов О.Н. «Блочно-модульная технология подготовки спортивного резерва на начальных этапах в футболе» [Электронный ресурс], Режим доступа: <https://www.litres.ru/static/or4/view/or.html> (Дата обращения: 18.04.2022).
29. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте [Текст] : учебник / Е.С. Иноземцева. – Томск : ТГУ, 2012. – 375 с.
30. Калинин, А.В. Футбол : методика тренировки [Текст] : учебник / А.В.Калинин. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 162 с.

31. Капилевич, Л.В. Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / Л.В. Капилевич. – Томск : ТГУ, 2013. – 351 с.
32. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник. / Б.А. Карпушин. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с.
33. Кафка, Б.А. Функциональная тренировка [Текст] / Б.А. Кафка. – М. : Спорт, 2016. – 165 с.
34. Качанин, Л. тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. – М. : ФиС, 2004. – 243 с.
35. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры [Текст] : учебное пособие / В.С. Кузнецов. – М.: КноРус, 2020. –448 с.
36. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Текст] : учебное пособие / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2015. – 256 с.
37. Литвиненко, А.Ю. Футбол: поурочные программы для учебно-тренировочных занятий 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. [Текст] - М.: Российский футбольный союз; Terra-Спорт, 2018. - 124 с.
38. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов [Текст] //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
39. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст]/ В.И. Лях. –Москва: Terra-спорт, 2010. – 192 с.
40. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре [Текст]: учебное пособие / И.В. Марина. – Вологда :ВоГУ, 2014. – 111 с.
41. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : Учебное пособие для институтов физ. культуры./ Л.П.Матвеев. –Москва: Физкультура и спорт,2004. –543 с.
42. Михайлова, Т.В. Социально–педагогические основы деятельности тренера [Текст] : монография / Т.В. Михайлова. – М. : Физическая культура, 2009. – 288 с.

43. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление [Текст] : учебник / В.И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с.
44. 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.
45. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе [Текст] :учебно–методическое пособие. / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько. – Томск : ТГУ, 2011. – 197 с
46. Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст] : учебник / В.С. Мухина. – Москва: Академия, 2012. – 294.
47. Озолин, Н.Г.Совершенствование системы подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие ./ Н.Г.Озолин - Москва: ГЦОЛИФК, 2009. - 33 с.
48. Осташов, П.В. Прогнозирование способностей футболистов [Текст] / П.В. Осташов. – М. : ФиС, 2002. – 96 с.
49. 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.
50. Перепелкин,В.А. Восстановление работоспособности футболистов [Текст] : учебник/ В.А. Перепелкин. - Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2012. - 112 с.
51. Пигарев, С.А. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] : учебное пособие / С.А. Пигарев. - М.: Физкультура и спорт, 2007–268 с.
52. Попов, А.Л. Спортивная психология [Текст] : учебник для вузов / А.Л. Попова – М. : ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
53. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Текст] : учебное пособие / Л.К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 160 с.
54. Симаков, В. И. Игра в «стенку» [Текст] / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.
55. Спэйси, П. Детский футбольный тренер [Текст] : учебное пособие / П. Спэйси. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.

56. Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: автореф. дис.... канд. пед. наук: [Текст] / В.В. Суворов. - Краснодар, 2018. - 23 с.

57. Суслов Ф. П. Соревновательная подготовка и календарь соревнований [Текст] / Ф. П. Суслов // Современная система спортивной подготовки. – М., 1995. – С. 73–79.

58. Сухобский А. В., Начальная техническая подготовка юных футболистов [Текст] : учебное пособие / А. В. Сухобский, С. С. Огородников. – 2014. – №6. – 621 с.

59. Ткаченко Н.В., Шамардин А.А., Герасименко А.П. Психофункциональная подготовка футболистов [Текст] // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. - Вып. 3. - Волгоград, 2017. - С. 112-130

60. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Текст] – М. : Российский спорт, 2014. – 23 с.

61. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека [Текст] : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2010. – 510 с.

62. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культуры [Текст]/ В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

63. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст] : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.

64. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., – М. : Академия, 2006. – 480 с.

65. Цыганок, В. Спортивные игры: от теории к практике [Электронный ресурс] / В. Цыганюк. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1831762.html>

66. 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.

67. Чирва, Б. Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга [Текст]: учебник / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 356 с.

68. Чирва, Б.Г. Футбол. Предыгровая разминка профессиональных футболистов / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 967 с.

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

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

71. Шамардин, А.И. Физическая подготовка футболистов [Текст] : Уч. пос. / А.И. Шамардин. – Волгоград. : 2014. – 37 с.

72. Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий [Текст]// Владивосток, 2019. - №29