



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.01
Педагогическое образование.
Направленность программы бакалавриата Физическая культура

Проверка на объем заимствований:

84.41 % авторского текста

Работа рецензирована к защите

«18» июля 2017 г.

Зав.кафедрой ТИМФК и спорта

Жабиков
В.Е.Жабиков

Выполнил:

Студент группы ЗФ-414/106-4-2

Жумабаев Ислам Кунускалиевич

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,

доцент Жабиков Владислав

Ермекбаевич

Челябинск
2017

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИ- РОВКИ	
1.1 Тактика и техника в футболе.....	5
1.2.Тактика и психологическая подготовка в футболе.....	12
1.3 Техничко-тактические действия в футболе.....	16
1.4 Анатомо-физиологические особенности организма подростков, занимающихся футболом.....	23
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА II. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы.....	31
2.2 Результаты исследования физической и технической подготовленности юных футболистов в начале педагогического эксперимента.....	37
2.3 Результаты исследования тактической подготовленности юных футболи- стов до педагогического эксперимента.....	41
Выводы по второй главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что всесторонняя информация о технико-тактической и специальной физической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством. А это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплектовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса [11].

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения международных результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой - невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом. В этой связи представляется актуальной, что подготовка юных футболистов должна базироваться на стройной преемственной организации и методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию [12].

Одной из фундаментальных проблем спортивной науки является проблема построения многолетней подготовки. В этой связи разработка актуальных вопросов подготовки юных футболистов должна быть тесно связана с результатами новейших исследований, выполненных в области детско-юношеского спорта [8, 38].

Цель исследования: методическое обоснование путей повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов на основе технико-тактической подготовки.

Объект исследования - тренировочная и соревновательная деятельность юных футболистов в разделе техники и тактики игры.

Предмет исследования - изменение технико-тактической подготовленности юных футболистов под воздействием комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. изучить и проанализировать специальную научную и методическую литературу по вопросам применения средств футбола для повышения уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов;
2. разработать и внедрить в процесс физического воспитания юных футболистов комплекс специальных упражнений для повышения технико-тактической подготовленности;
3. определить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.

Гипотеза. Предполагается, что использование разработанного комплекса специальных упражнений в системе физического воспитания юных футболистов позволит повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Практическая значимость исследования определяется тем, что внедрение результатов исследования в работу детских спортивных школ позволит повысить эффективность технико-тактической подготовленности юных футболистов.

База исследования: исследование технической, тактической и физической подготовленности юных футболистов проводилось в ДЮСШ г. Екатеринбурга.

Этапы исследования:

Первый этап (2014 – 2015 г.) включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап (2015-2016 г.) проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

Третий этап (2016-2017 г) проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена выпускная квалификационная работа.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, 2 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения.

ГЛАВА I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ

1.1 Тактика и техника в футболе

Все тактические действия игроков и команды непосредственно или потенциально связаны с мячом. В игре все вращается вокруг мяча. Каждая из соперничающих команд стремится владеть мячом как можно дольше, чтобы иметь и больше шансов на достижение победы. Но завладеть мячом - еще далеко не все. Сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить эти ворота - вот главные задачи овладевших мячом.

В решении их главная роль из технического арсенала команды по праву отведена ударам. Удар по мячу - один из главных элементов техники футбола, способных решать в игре основные тактические задачи. Разнообразные удары позволяют быстро преодолевать пространство, разыгрывать комбинации, поражать ворота соперника. Правила разрешают наносить удары по мячу любой частью тела, кроме рук. Чаще всего удары по мячу наносят ногами и головой [12].

Ценность удара определяется его качеством - точностью, быстротой выполнения, силой, маскировкой. Правильное выполнение удара гарантирует игроку точность направления полета мяча. Быстрота позволяет избегать возможных помех со стороны соперника. Сила обеспечивает полету мяча высокую скорость, а маскировка мешает сопернику разгадать истинные намерения бьющего.

От числа ударов по воротам во многом зависят процент реализации голевых моментов, успех в организации, развитии и завершении атак. Далекое не в каждом ударе названные качества проявляются. Так, чтобы послать мяч высоко - далеко (без адреса, лишь бы обезопасить свои ворота), не нужны ни осо-

бая точность, ни знание секретов маскировки. При передачах же мяча к качеству удара предъявляется комплекс высоких требований, а в некоторых передачах мяча в полной мере должны проявляться все лучшие качества.

Техника обслуживает тактику. Поэтому и требования к техническому оснащению игрока высокие по всем параметрам. Разберем основные технические приемы, необходимые футболисту, чтобы обслуживать тактику игры своей команды [19].

При решении разных тактических задач применяют разные удары. Многообразие ударов делает этот элемент техники футбола универсальным «инструментом» в решении игровых задач. Удар средней и внутренней частью подъема. Эти удары действительно универсальны. Они находят в игре широкое применение, так как решают практически все многочисленные тактические задачи (все виды передач, самые разные комбинации). Этим ударам свойственна прежде всего сила. Сильным ударом можно передать мяч в адрес (партнеру, в зону) на 60-70 м, перевести с фланга на фланг, сыграть отбойно у своих ворот, а главное обстрелять ворота соперников. Сильный удар придает огромную скорость полету мяча [12].

Мощью ударов запомнились такие игроки, как Сергей Соловьев, Василий Бузунов, Геннадий Красницкий, Валентин Бубукин: для них была реальной 30-метровая зона обстрела ворот.

Удар внешней частью подъема. Не имеет большой силы. Но один из способов выполнения такого удара (когда удар наносится не по середине мяча, а по его краю) может быть коварен: мяч летит по дугообразной траектории. Такой удар принято называть резаным или «сухим листом». Дугообразность полета мяча (особенно при ударе в ворота) нередко обманывает вратаря, которому кажется, что мяч летит мимо ворот. Такой удар позволяет мячу обойти «стенку», выстроенную вратарем вблизи своих ворот при штрафном ударе, и ставит голкипера в критическое положение.

Удар внутренней стороной стопы. Более эффективен, когда преследует цель передачи мяча партнеру, находящемуся на близком расстоянии от бьющего. Ценность его - в точности и простоте исполнения. Он часто находит применение, когда приходится ударять по мячу с лета. Большая площадь соприкосновения стопы с мячом гарантирует надежность удара. Слабость же его в том, что он себя демаскирует и сопернику не составляет труда разгадать направление полета мяча после нанесения удара.

Удар носком ноги. Ударить по мячу носком так, чтобы мяч достиг цели, нелегко: надо попасть в определенную точку на поверхности мяча, чтобы мяч полетел в нужном направлении. Удар носком - сильный, в отдельных ситуациях - неожиданный для соперников, из-за чего его тоже можно отнести к ряду коварных [37].

В довоенное время и в 40-е годы у нас было немало футболистов, которые отлично владели этим приемом. Но и среди них выделялись Василий Смирнов и Александр Пономарев; этим ударом они часто поражали цель. На завершающей стадии атак бывает немало голевых ситуаций, в которых бьющего лишают возможности использовать для усиления удара не только разбег, но и замах. В таких-то ситуациях и может оказаться незаменимым удар носком [22].

Удар пяткой. Сила такого удара в его неожиданности, маскировке, обусловленной редким применением и скрытностью выполнения. Большим мастером удара пяткой запомнился торпедовец Москвы Эдуард Стрельцов. Встречая сопротивление со стороны защитника, Стрельцов начинал движение с мячом... в сторону-поперек поля. Соперник следовал за ним, невольно образуя свободную зону. Именно в эту зону стремительно врывался партнер и, получая от Стрельцова после неожиданного удара пяткой мяч, создавал реальную угрозу воротам соперника.

Удары головой. В подавляющем большинстве передач на длинную дистанцию мяч летит по высокой траектории и опускается в борьбу, где хочешь

не хочешь, а ударить по нему можно только головой. Попасть по опускающему мячу головой, может быть, не очень трудно, а вот как угадать при этом, куда полетит мяч после удара, да еще в единоборстве с соперником, задача посложнее. Столь большого разнообразия, как в ударах ногами, в ударах головой нет. Но ценность таких ударов в решении некоторых тактических задач не меньше. Играть головой - значит «зряче» передавать мяч партнеру, направлять мяч в ворота или опускать на землю, отбивать подальше от ворот (если есть в этом необходимость) [12].

Удары бедром, коленом, грудью могут решать мелкие тактические задачи. Поэтому какого-либо веса в тактике игры не имеют. Игроков, владеющих разнообразными ударами высокого качества, ценят в командах на вес золота. Они - желанные партнеры, их передачи выверены до сантиметров, а удары по воротам точны. Среди них много конструкторов атак, диспетчеров, бомбардиров [48].

Остановка мяча. Не менее важный, чем другие, технический элемент. Останавливают мяч катящийся, летящий, опускающийся, отскочивший от земли. Останавливать мяч надо главным образом для того, чтобы взять его под контроль, подготовить для последующих действий (ведения, удара). Наносить удары по мячу, когда он находится на земле, легче, удобнее, привычнее. Большую часть времени игры мяч находится на земле. Удары с лета и с полулета значительно труднее и требуют от игрока (как и удары головой) высокой координации движений. При ударе по мячу с земли траектория полета мяча наиболее эффективна, передача - точнее. Игрок наносит удары с обеих ног, да и приемов у него больше, чем, положим, при игре головой или при ударах с лета или с полулета. Вот почему остановка мяча тоже способствует решению тактических задач. Катящийся или летящий мяч можно остановить «намертво», не придавая ему какого-либо движения. Чаще всего так останавливают мяч подошвой или внутренней стороной стопы, на носок. Но этот способ не эффективен, так как не «готовит» мяч к последующему действию и требует дополнительного касания, чтобы можно было бы ударить по мячу или

вести его. При этом теряется время. Легко остановить катящийся мяч, труднее - летящий (да еще на неудобной высоте) или в момент отскока от земли на уровне живота. Чрезвычайно важно уметь останавливать мяч одним движением, в одно касание, и так, чтобы сразу можно было бы подготовить к дальнейшим тактическим действиям - вести мяч, передать его, пробить по воротам. Так, если в момент приема (остановки) мяча игрока стремительно атакует соперник с фронта, то надо остановить мяч, придав ему некоторое движение в сторону. Задача останавливающего (ногой, грудью, бедром) летящий мяч - скорее опустить его. Остановку мяча следует считать вторым по значимости элементом техники, имеющим отношение к успешным тактическим действиям.

С точки зрения тактики остановкой мяча надо чаще пользоваться на середине или на половине поля соперника и реже - в глубине своей обороны.

Ведение мяча. Ведение представляет собой серию (разной длительности) несильных коротких ударов, придающих движению мяча нужное направление, с задачей преодолеть какое-то расстояние. Конечно, ведение требует от игрока должного уровня выполнения движений. Следует вести мяч так, чтобы он ни на секунду не выходил из-под контроля игрока. В то же время футболист должен постоянно видеть поле и оценивать перемены в игровой обстановке (чтобы в случае необходимости своевременно и точно передать мяч в назначенный адрес).

Ведение мяча - не цель, а средство, и когда вынуждают обстоятельства, надо уметь своевременно от него отказаться, если можно решить ту же задачу (преодолеть пространство) более эффективным средством. Вести мяч следует тогда, когда есть для этого свободная зона и нет адреса для передачи мяча, или тогда, когда партнерам надо выиграть время для выхода в зону, где можно получить мяч беспрепятственно. Надо научиться вести мяч быстро (чтобы оставшийся в тылу соперник не успел вернуться в линию своей обороны). Не следует сближаться с соперником на короткую дистанцию, если нет намерения обвести его с ходу - лучше сделать передачу еще в свободной позиции [50].

Лучшими мастерами ведения мяча в нашем современном футболе можно считать таких нападающих, как Олег Блохин, Владимир Гуцаев и Валерий Газзаев. Отличным дриблером в прошлые годы был Василий Трофимов: ведя мяч не глядя на него (зрение было обращено в поле), он никогда не опаздывал с передачей. В мировом футболе выдающимся мастером-дриблером был несравнимый Гарринча. Если уж он вел мяч, то на спринтерской скорости, а без контроля не оставлял мяч ни на мгновение. Скоростное ведение мяча не мешало ему с помощью даже одного, но отточенного до совершенства финта легко обыгрывать атаковавших его соперников [38].

Обманные движения (финты). Финт - обманное движение, применяемое игроком, который лишен свободы действия с мячом, скован соперником, находится в цейтноте времени и пространства. Например, только получил игрок от партнера мяч, как тут же оказался заблокирован соперником. Чтобы не потерять мяч, владеющему им необходимо усилить контроль над мячом. А значит, ему уже не удастся верно оценить окружающую обстановку и решить ни одной тактической задачи. Выйти из трудного положения может помочь финт. Замахнувшись ногой якобы для удара в каком-то направлении и тем самым «свалив» соперника в эту сторону, он, продолжая владеть мячом, получает возможность уйти в другую сторону и приобрести некоторую свободу действий. Если игрока, который ведет мяч, преследует соперник, владеющий мячом часто меняет ритм движения и, улучив момент, когда соперник запоздал с реакцией и затормозил, делает рывок. А уйдя от преследователя, получает возможность решить игровую задачу - беспрепятственно выйти, а затем передать мяч на свободное место [12].

Техника - очень важный компонент футбола. Велик ее арсенал. Неустанно повышать свой технический потенциал - задача номер один для каждого футболиста. Техническому совершенствованию нет предела. Повышению технического мастерства способствуют высокая культура тренировок

и соревнований, целеустремленность, настойчивость, воля и трудолюбие игроков. Огромна в достижении этой цели и роль индивидуальных тренировок [31].

1.2 Тактика и психологическая подготовка в футболе

Футбол - соревнование не двух спортсменов, а двух коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.

Итоги выступления команды в крупномасштабных соревнованиях (в чемпионате мира, Европы, страны), при прочих равных условиях с соперниками, в значительной мере зависят от качества психологической подготовки игроков.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра.

Особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима [49].

Главные средства воздействия тренера на психику футболиста - слово, голос, интонация. Слово тренера может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

Состояние повышенного возбуждения у футболистов может вызвать и сам тренер, если, давая установку на игру (в день матча), будет излишне требовательно говорить о задаче команды «выиграть во что бы то ни стало». Еще хуже, если это настоятельное требование высказать «досрочно» и в такой форме, которая не допускает даже попытки оспорить или просто возразить: «Выиграть, выиграть, и только выиграть!» В результате такой «перенакачки» в сознании игроков возникнет изолированный очаг возбуждения, который может вначале затормозить, а затем и подавить все остальные начала. Для ребят и так ясно: соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И чересчур часто напоминать им об этом нет нужды [50].

Перевозбуждение может быть и общим, если тренер представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у футболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих предыгровой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех ребят к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые юные футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром [46].

Обычно разминка состоит из двух частей - гимнастических и беговых упражнений. Нагрузку для ребят можно регулировать скоростью выполнения этих упражнений и упражнений с мячом (передач, ударов по воротам, а также игр с мячом 5x5 в «квадрате»). Такая программа разминки позволяет тренеру уравновесить в питомцах состояние готовности к началу матча.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам свое психологическое состояние (оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой): волнение наставника тут же передается ученикам. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной сиюминутной тактической задачи: сигнал тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбирать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, теряется и во многих случаях ошибается. Учить надо не в процессе игры, а на тренировках. Лишать игрока инициативы - значит воспитывать из него «автомата». Наоборот, в детском и юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива - сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем тактических задач, - признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный дар [49].

Опытные игроки настраивают себя на соперничество каждый по-своему: кто - самоубеждением, успокоением; кто - разминкой.

Есть у футболистов и разные приметы, которые могут и лучшему настрою на игру способствовать и мешать этому. С этим злом тренеру надо решительно бороться, всячески разбивать веру в любую примету.

Об игре думать в дни до нее. А в день игры - отвлекаться от футбола (чтобы сохранить свежесть психики): читать книги, журналы, газеты, играть в шахматы и шашки, совершать прогулки и беседовать с товарищами на отвлеченные темы [52].

Не преувеличивать силы соперника. Это может привести к потере чувства уверенности, к возникновению мысли о поражении и его последствиях, в конце концов - к снижению эмоционального настроения. Не конечный результат соревнования должен занимать игрока, а сама игра, поиски методов и средств достижения победы, целесообразных действий, взаимопонимания с партнерами. Всякая демобилизованность, вызванная чувством самоуверенности и

недооценкой силы соперника, ведет к снижению игрового тонуса и боеспособности футболиста.

Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое (на едином вздохе) приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Надо дружно приветствовать и зрителей (до некоторой степени это еще до игры помогает завоевать их симпатии), после чего разбежаться по полю и сделать несколько демонстративных (в меру, конечно) ускорений, еще разок показывая соперникам уверенность и готовность к борьбе на любом уровне [49].

Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Хорошо, если с первой попытки удастся заранее подготовленная эффективная стандартная комбинация, она вызовет в стане соперника настороженность. Уже с начала игры желательно продемонстрировать смелость, решительность и бескомпромиссность в единоборствах. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся и материальный перевес получить (забить гол), то можно не только вызвать в рядах соперников некоторую растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы [46].

Коллективного осуждения требуют недостойные спортсменов грубость, (особенно умышленная), симуляция, провокации (с целью извлечения выгод для команды), недисциплинированность, грубое нарушение спортивной этики. Каждый из таких поступков и проступков снижает и тактический (не говоря уже о морально-волевом) потенциал команды.

Персональная опека выводит соперника из психического равновесия. Опекаемый теряется и нервничает. Нарушаются тактические связи в его звене. Фактически это означает, что в команде становится как бы на игрока меньше.

Соперник, плохо размявшийся перед матчем, не готов сразу предложить высокий темп. Тем самым он уступает инициативу, оказывается в роли обороняющегося. Перехватить инициативу всегда труднее, чем овладеть ею.

У усталого игрока - усталая психика; нарушаются реакция, восприятие, внимание и т. д. Игрок, сохранивший физическую и психическую свежесть, всегда будет иметь преимущество в конце матча [52].

Игру команды нетрудно «сломать», а в результате - потерпеть поражение, если проходить мимо многих так называемых мелочей, которые нередко либо мобилизуют (если их предусмотреть и тщательно учесть), либо демобилизуют команду в психологическом плане.

У волевой команды с хорошей психологической подготовкой такая реакция соперника на неудачу вызовет лишь прилив спортивной злости. Она удвоит, утроит усилия ради того, чтобы выйти из смешного положения. И кто знает, как закончится матч [49].

В детских командах преждевременная радость при временном успехе завершается слезами проигравших по окончании матча. Такие стрессовые эмоциональные нагрузки вряд ли нужны юным футболистам. Отрицательно сказывается на качестве психологической подготовки пассивная оборона (числом, но не умением) после временного успеха: у обороняющихся падают волевые качества, а в самый нужный момент их у игроков не оказывается.

1.3 Техничко-тактические действия в футболе

Тактика - это совокупность методов коллективно организованных действий команды, направленных на преодоление сопротивления противника средствами спортивной борьбы.

Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места и в обороне и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях (например, тактическая подготовка спортсменов ведение мяча, обводка соперника с целью создания численного преимущества).

Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков, тактическая подготовка спортсменов. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры и упражнения:

подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему»;

баскетбол и ручной мяч - (по упрощенным правилам);

ведение мяча с остановками по зрительному сигналу;

передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении;

игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух - трех пар;

упражнение 2х1 с задачей выбрать место для получения мяча (открытие);

то же с задачей закрыть игрока;

упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;

игра 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20х15 м); нейтральный играет за команду, владеющую мячом;

игра 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на малой площадке (30х20 м) со взятием ворот.

Тактика опирается на технику и физическую подготовку. Прежде чем осваивать сложные тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня. При изучении тактических приемов теория и практика должны идти параллельно. Значительная часть тактики может быть получена игроками независимо от навыков - она может быть им объяснена [31].

При преподавании тактики футбола сначала прививаются основные навыки индивидуальной тактики. Каждый игрок должен понимать когда (t), с

какой скоростью (V) и по какой траектории (S) начинать движение. К лучшему выбору действий в сложившейся ситуации способен лишь игрок с богатым тактическим арсеналом. В то же самое время необходима координация всех игровых действий команды, так как совершенствование знаний по индивидуальной тактике неразрывно связано с обучением навыкам взаимодействия [31].

В ходе тактической подготовки рассматриваются различные индивидуальные и коллективные приемы ведения игры при защите и при нападении. Тактический материал не одинаков для защитников и нападающих, но тем не менее частично совпадает. Исходя из этого можно использовать взаимозаменяемость игроков в отдельные моменты матчей. В современном футболе от защитника ждут активности в нападении, а от форварда - оказания помощи в обороне [6].

Наряду с относительно постоянными конкретными знаниями в поле зрения всегда должны быть и современные тенденции развития игры. Необходимо стремиться давать футболистам самые современные сведения. Игроки должны смотреть в будущее, опережая день сегодняшний.

Методика тактической подготовки в футболе

Вся работа над тактикой футбола - это больше практическая работа, чем теория. Теоретические занятия необходимы как вспомогательная и предварительная подготовка. Если команда и ее игроки недостаточно теоретически подготовлены, плохо представляют смысл и задачу групповых командных перемещений, то и польза от последующих практических занятий будет неполной [31].

Футбольное созревание проходит несколько этапов:

Восприятие и анализ игровых ситуаций. Главная цель теоретической подготовки на макетах (класс) - это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия футболистов, которые обеспечивают решение ситуа-

ции. Не следует слишком много времени тратить на объяснение задачи, поскольку вся необходимая работа будет осуществляться на футбольном поле. Расходуя слишком много времени на объяснения, вы рискуете уйти от цели занятий, и все внимание команды переключится на второстепенные задачи. В нашем случае - это не легкая атлетика, где ученик заинтересован передать все свои индивидуальные ощущения, которые у него возникают на дорожке стадионах [49].

Мысленное решение ситуации.

Двигательное решение игровой ситуации.

Второй и третий этап охватывают два направления: мышление и действие.

Оба направления необходимо приспособить к практической работе на футбольном поле. Одним словом, нам необходим перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). В работе над тактическими элементами необходимо одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле. Такое использование средств (на макете) непосредственно на футбольном поле призвано акцентировать последующую реакцию и ощущение для обеспечения переноса усвоенного. На макете более доступно можно определить, какие действия и в каком порядке необходимо совершить игрокам, то есть мы задаем и решаем поставленную задачу в графической форме. Нам необходима подробная детализация для получения игроком большей конкретной информации. И чем чаще мы будем привлекать воспитанников к анализу необходимой ситуации, тем быстрее они определятся в ней [31].

Для уточнения еще раз повторимся: тренер всю тактическую ситуацию раскладывает на макете и потом требует ее практического исполнения на поле, тем самым виртуальная игра переносится в действие на поле. Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться.

Процесс совершенствования в нашем случае - это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении.

Методика, восстанавливающая и повторяющая отдельные игровые моменты, полезна тем, что может переносить происходящее в игру. Это, конечно, важный методический прием, порождающий необходимый индивидуальный и групповой опыт. Такое обучение, при котором происходит одновременно собеседование и совершенствование, гарантирует полноту предлагаемой информации и получение постоянной обратной связи. Есть ошибки, которые видны сразу после исполнения, но есть ошибки, которые выявляются при анализе ситуации. Игровые моменты скоротечны и динамичны, и нам вряд ли удастся избежать ошибок. Именно на это и будет сориентирована последующая работа тренеров [6].

Именно тактические задачи и построения мы должны выделить в упражнения. К примеру: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе, развитие атаки, игра в защите и т.д. То, что мы рассматривали в методическом классе, должно воспроизводиться на поле и повторно корректироваться на макетах (поле). Нам необходимо тренировать ситуацию или эпизод, отношение к нему, поиск выгодных позиций, то есть получить навыки решения игровых ситуаций - все то что мы рассматривали теоретически на макетах. Данный прием обогащает игроков навыками и умением, формирует основные мыслительные процессы, но не гарантирует творческих способностей. Развитие творческих способностей это уже другой подход и другая методика подготовки. Последнее слово принадлежит не наигранным тактическим комбинациям, а игровому творчеству футболиста, будь это индивидуальная игра или целевые задачи всей команды [31].

Еще один важный момент, который нельзя упустить, - это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое мы собираемся совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных по-

ложений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п.

Нам необходимо зафиксировать игру и увидеть, все ли сделано, как надо. Во-первых, мы проверяем исполнение тактических задач, как результат нашей тренировочной работы, во-вторых, мы увидим, как воспринимает игрок все то, что от него требовали. Хватает ли его способностей исполнять наши требования. Надо дать понять ему, что его работа будет проверяться, тогда он будет анализировать, а мы в свою очередь на него воздействовать. В старших учебных группах желателен вариант, при котором игроки рассказывают о своей игре, кто и как понимает свои обязанности на поле, где он имеет право на импровизацию и где она должна быть ограничена. Таким образом, он формирует сценарий своей игры. Даже не важно, что он допустил ошибки и почему он так играл, главное то, что он думает об игре, анализирует ее и прогнозирует следующую.

Следующий этап тактического совершенствования искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях. Скоростное исполнение и скорость принятия решений начинает быть и будет решающим фактором в дальнейшем совершенствовании. Главная задача тренера найти и подобрать соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. То есть, мы моделируем игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств. Если есть цель, тогда находятся и средства для ее совершенствования. Конечно, мы при этом теряем качество, но будем помнить, что качество - это достижение цели, но не сама цель. Рассматривая игру высокого уровня, заметим, что главный признак современного футбола отсутствие времени как на исполнение, так и на принятие тактических решений в игре [49].

Последующее совершенствование футбола это искусственное изменение стандартных и нестандартных ситуаций, решение поставленных задач с различных позиций, с изменением направления атаки, количества атакующих и т.д. Моделируя разнообразные требования и помехи, игроки обретают установку на их преодоление.

Игровая тактическая грамотность нашего воспитанника это уже обеспечение непрерывной оценки позиционной игры. Нам необходимо отследить каждое движение футболиста, выбор позиции, понимание игровых моментов, то есть развить способность анализировать игру. Если забивается гол или происходит голевой момент, то необходимо проследить движение всех игроков, которые непосредственно могли повлиять на ситуацию.

Наблюдая за действиями игрока, можно не только объяснить ошибочные действия, но и понять мотивы, движущие воспитанником. Чтобы игра, которая ему присуща, не вступила в противоречия с той игрой, которая ему не характерна. Мы формируем его постоянную готовность к игре, к решению игровых ситуаций, а это не что иное, как продолжение процесса совершенствования [5].

Для того чтобы изменить отношение или понимание игры, необходимо постоянное внимание. Действия и движения игрока должны быть адекватны игровой ситуации. Даже футболисты высокого уровня не всегда могут постоянно контролировать свою игру или игру в целом. Вполне естественно то, что не все обладают значительными волевыми усилиями, умением владеть собой в сложных ситуациях, а также концентрировать свое внимание. Игровое внимание это качество более широкое, которое отличается специфическими свойствами. Если кратко охарактеризовать, то это реагирование и прогнозирование перемещений и взаимодействий противника, происходящих одновременно.

Дальнейшей главной задачей тренера является необходимость научить воспитанника контролировать свою позиционную игру и свою постоянную готовность. Чтобы управлять ситуацией, необходимо находиться над ней, то есть находиться на более высоком уровне. Эффект появляется тогда, когда игрок

понимает суть происходящего и что ему при этом делать. Игрок, постоянно проигрывающий свои единоборства или неверно принимающий решения, может парализовать игру всей команды. Футбол, в плане обучения, сложный вид спорта, и наша задача добиться простого, эффективного и надежного выполнения всех технико-тактических элементов. В этом плане хочется обратить внимание коллег на готовность (физическую и психологическую) лучших команд Европы, которая, несомненно, тренируется. Психологическая устойчивость и надежность вот что в первую очередь характеризует уровень лучших европейских футбольных команд [49].

1.4 Анатомо-физиологические особенности организма подростков занимающихся футболом

Ведущая роль в развитии функций организма принадлежит центральной нервной системе, и, прежде всего, ее высшему отделу - коре головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания двигательного анализатора в мозге заканчивается к 12 - 13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. В подростковом возрасте общий психический облик детей меняется особенно резко. Начинается процесс самоутверждения ребенка. У подростков появляется стремление проверить свои силы в той или другой деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы подростка становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной стойкостью [22].

В возрасте 8-12 лет существенные изменения происходят в мышлении и памяти. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Проявляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что припоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, как это

было в более младшем возрасте, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали его выполнения.

Память на движение у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет. В этот период координация произвольных движений значительно улучшается. Движения выполняются с относительно меньшей, чем прежде, затратой энергии, становятся более точными и быстрыми. Мальчики 9-10 лет сравнительно легко овладевают простыми приемами игры в футбол, причем их дальнейшее совершенствование в более старшем возрасте происходит весьма успешно. У подростков 12-14 лет при изучении сложных по координации движений заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Тренерам и педагогам, работающим с детьми, следует учесть, что двигательные навыки, соответствующие возможностям занимающихся, формируются тем быстрее и легче, чем раньше дети начнут занятия футболом [26].

При правильной методике спортивные занятия в детском возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности.

Особенно заметно влияние физических упражнений на развитие костной системы, которая в детском возрасте еще претерпевает глубокие изменения. Так, многие исследования говорят о большей податливости детского позвоночника и о возможных искривлениях при неправильных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями. Наибольшей подвижностью обладает позвоночник детей 8 - 9-летнего возраста. К началу школьного периода у детей формируются шейный и грудной изгибы. Поясничный изгиб полно-

стью формируется только к периоду совершеннолетия. Наибольшее количество нарушений осанки, сопровождающихся искривлением позвоночника, происходит в возрасте 11 - 15 лет. Очень важно в этом возрасте давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений.

Надо учитывать, что процессы окостенения в детском возрасте еще не завершены. К 9-11 годам обычно заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 10-13 годам, - запястья и пястья. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в эпифизарных хрящах, в межпозвоночных дисках. Полное сращение костей таза заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20 -25 годам, фаланг пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам [42].

В подростковом возрасте отмечаются высокие темпы роста и увеличения веса тела. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки плечо в плечо при единоборствах за мяч, резкие остановки и повороты, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц мальчика в 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%; 15 лет - 32,6%, а к 18 годам - до 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Функциональные свойства, мышц существенно изменяются в возрасте от 7 до 10 лет. Мышцы 14-15-летнего подростка по своим функциональным свойствам мало отличаются от мышц взрослого человека. Увеличение силы мышц у футболистов в период с 11 до 19 лет происходит неравномерно.

Наибольший прирост силы наблюдается с 1 до 15 лет. Показатели становой силы увеличиваются с 73,2 до 103,2 кг т. е. на 30 кг. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16 - 20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17-19-летних футболистов достигает соответственно 126; 136,3; 159,1 кг. Среднегодовой прирост показателей становой силы у футболистов составляет 12,3 кг. Максимальной величиной прироста мышечной силы с 12 до 18 лет характеризуются мышцы стопы (в 2,5 раза) [27].

Возрастная динамика развития быстроты у юных спортсменов имеет свои особенности. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. Скорость и произвольная частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. У футболистов прирост, результатов в беге на 60 м наблюдается между 12-15 годами, а после 15 лет намечается тенденция к некоторой их стабилизации, что в дальнейшем может привести к образованию «скоростного барьера». Если результат в беге на 60 м с 11 до 18 лет улучшается на 1,4 сек., то на период с 12 до 15 лет он составляет максимальную величину - 1,16 с. В последующие годы улучшение результатов незначительно (0,24 сек.) [24].

Организм детей и подростков хорошо приспособляется к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 8 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты и повышения скорости движений. Развитие скоростно-силовых качеств также неуклонно повышается с возрастом. Уровень развития их в наибольшей степени повышается с 13 до 16 лет. Ежегодный прирост результатов в прыжках в высоту с места в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2 см. В период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Возрастное развитие ловкости у детей до 10 лет протекает более интенсивно. В последующие годы ловкость значительно прогрессирует за счет резкого повышения функциональных возможностей двигательного аппарата.

Для развития гибкости наиболее благоприятен младший школьный возраст (7-11 лет). Именно в это время наблюдаются оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13-14-летнем возрасте, в 15-16 лет выносливость снижается. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается [22].

Следует подчеркнуть, что под влиянием занятий физическими упражнениями, и в частности футболом, биологические закономерности развития физических качеств у юных спортсменов не изменяются. Активное педагогическое воздействие способствует их развитию на более высоком уровне. Важно не снижать нагрузку в возрасте, когда происходит преимущественное развитие того или иного качества. Двигательная деятельность обуславливается не только развитием опорно-двигательного аппарата, но и функциональными возможностями внутренних органов и систем, обслуживающих этот аппарат [27].

Важное значение, с точки зрения регламентации физических нагрузок представляют собой данные об особенностях роста и развития детского организма в период полового созревания. Этот период характеризуется индивидуальными колебаниями не только в сроках наступления полового созревания, но и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе. Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Среди 14-летних футболистов можно встретить как сформировавшихся юношей, достигших статуса взрослого человека, так и мальчиков с детскими стадиями формирования признаков созревания. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст

спортсмена, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков.

Изменение голоса происходит в среднем в 12,5 года. Волосы на лобке появляются в 13 лет. Пубертатные изменения сосков и хрящей гортани в среднем происходят соответственно в 13,5-14 лет. Последними появляются волосы в подмышечных впадинах - в среднем в 14 лет 1,5 месяца. О функциональных возможностях вегетативных систем организма детей можно судить по характеру реакции этих систем на мышечную работу. Период вработываемости у детей в среднем короче, чем у взрослых, поэтому разминка в тренировочном занятии по времени не должна быть длительной. Это обуславливается функциональными особенностями центральной нервной системы и функционально-морфологическими особенностями мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Отмечая способность детей 9-12 лет быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо указать на некоторые особенности вегетативной деятельности юных спортсменов. Так, сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у 13-14-летних подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема. У детей за период с 8-9 до 16 - 18 лет частота сокращений сердца снижается на 30%, а энергетические затраты в состоянии покоя - на 40-45%. При большой физической нагрузке эти показатели у более старших детей растут значительно, чем у младших [25].

Учитывая, что дети быстро утомляются при однообразной деятельности, целесообразно своевременно изменять характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы в тренировках по футболу должны быть частыми, но не продолжительными. Длительное бездействие снижает интерес детей к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы во время занятий оправданы физиологически,

так как утомление у детей проходит быстро, поскольку восстановительный период после работы у детей короче, чем у взрослых. Наименьший восстановительный период наблюдается у мальчиков 11 - 12 лет [22].

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры при дыхательных движениях прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается с 59,9 до 67,8 см, жизненная емкость легких возрастает с 1400 мл до 2200 мл.

Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У мальчиков сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 9 до 11 лет. У детей при мышечной работе потребление кислорода на 1 кг веса выше, чем у взрослых. В связи с этим занятия футболом, проводимые на открытом воздухе, имеют большое значение для улучшения работы органов дыхания и для всего организма в целом [М. Кук, 2001].

Выводы по первой главе

Низкая техническая подготовленность не позволяет большинству юных футболистов увеличить объем применения сложных тактических взаимодействий. Поэтому в игре они применяют передачи «на ход» всего в диапазоне 0,2 до 3% от всех технико-тактических действий. Возрастные особенности структуры и характеристика взаимосвязей технико-тактических действий юных футболистов должны определять содержание многолетней технической подготовки на каждом из ее этапов.

Тактическое совершенствование проходит несколько стадий. Без ошибок невозможно пройти весь путь обучения - таков жизненный алгоритм.

Ошибки, проигранные игры это неизбежное и естественное явление в профессиональном росте воспитанника, и здесь задача педагога найти тренировочные средства и пути практического осуществления, с помощью которых можно было бы избежать их повторений. И если тренер найдет и раскроет многие детали игры не в общих чертах, а в решениях конкретных игровых ситуаций, тогда он воспитает футболиста.

Для того чтобы в будущем расставить игровые акценты, тренер должен дать хотя бы минимум методической грамотности игрокам, разобраться в их индивидуальной игре, понять, как они играют в своих клубах и объяснить требования к игре, которую они будут создавать. Создание базовой игры, где каждый должен дополнять друг друга, сложный процесс, и здесь, конечно, нужен опыт. Если разложить все личностные составляющие игроков сборной, то в настоящее время мы видим их полную заинтересованность в прогрессе, их стремление удовлетворить своё самолюбие, показать свое «Я» в игре.

Подготовка команд мастеров является работой принципиально другого типа. Можно много и эмоционально тренировать, но это будет неэффективно, если не прослеживается игровая идея, под которую делается вся подготовительная и созидательная работа.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Для решения поставленных в работе задач будут использоваться следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогические наблюдения
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения вопросов, связанных с технико-тактической подготовленностью и ее воспитанием различными методами. На основании этого анализа была разработана методика, направленная на повышение уровня технико-тактической подготовленности школьников, занимающихся футболом, средствами футбола.

Анализ научно-методической литературы позволил нам аргументировать актуальность выбранной темы, сформулировать гипотезу и цель, выбрать адекватные методы исследования.

Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности [27].

Основные средства решения задач технической подготовки футболистов - соревновательные и тренировочные упражнения. К соревновательным упражнениям относятся технико-тактические действия в календарных, контрольных, учебных и других играх; к тренировочным - подготовительные,

подводящие и специальные упражнения. Специальные упражнения состоят из отдельных технических элементов, а также из различных связок. По координации, усилиям, амплитуде и другим особенностям они должны быть схожи с техническими действиями, применяемыми футболистами в игре [49].

Педагогический эксперимент

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня технико-тактической подготовленности учащихся занимающихся в секции футбола под воздействием средств футбола. Всего в эксперименте принимало участие 20 футболистов.

Педагогический эксперимент продолжаться в течении года и был по цели констатирующим, по условиям проведения - естественным, по осведомленности исследуемых - открытым, по направленности сравнительным.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались технико-тактической подготовкой по методике, рекомендуемой программой для ДЮСШ. В экспериментальной группе дополнительно использованы предложенные нами специальные упражнения и теоретические занятия по разучиванию тактических взаимодействий, направленные на повышение уровня технико-тактической подготовленности с акцентированным применением тактических взаимодействий (приложение 1).

Педагогическое тестирование

Уровень физической подготовленности определяли по тестам школьной комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов:

1. Бег 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

2. Челночный бег (3x10м). В забеге участвуют по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого бегуна клали два кубика. По команде «На старт!» мальчики подходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут первый кубик. По команде «Марш!» они бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который тоже кладут на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания пола вторым кубиком. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды.

3. Прыжок в длину с места. Перед прыжковой ямой проводят линию отталкивания и перпендикулярно ей закрепляют рулетку. Учащиеся становятся около линии, не касаясь её носками, и выполняют толчком двух ног прыжок в длину с места. Расстояние определяют от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Выполняется три попытки, лучший результат фиксируется в протоколе с точностью до одного сантиметра.

4. 6-минутный бег. Бег выполняется по кольцевой дорожке стадиона. Старт - высокий. Протяженность пройденной дистанции определяется с точностью до 1 метра.

5. Наклон вперед. К гимнастической скамейке вертикально прикрепляют линейку, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Испытуемый становится ногами на скамейку и выполняет наклон вперед, ноги при выполнении прямые. Исследователь по линейке регистрирует величину гибкости. Две попытки, в протокол вносится лучшая из них. Результат определяют с точностью до 0,5см.

Тесты для оценки технической подготовленности

1. Ведение мяча 30м. Тест проводился на поле. В забеге участвовало по два человека. Время бега определили с точностью до 0,1 секунды.

2. Вбрасывание мяча из-за головы. Испытуемый становится за линию. Ноги прямые на ширине плеч. Выполняется две попытки. Лучшая заносится в протокол с точностью до 0,5см.

3. Оценка точности ударов мяча по воротам. Испытуемый становится лицом к воротам. Удар выполняется по воротам размером 2х3 м, в которых с помощью цветных лент с отягощениями были выделены три зоны. Попадание мяча в центральную зону шириной 1 метр оценивалось в 3 балла; в среднюю зону шириной по 0,5 м каждая - 2 балла; во внешнюю зону также шириной по 0,5 м - один балл. Всего выполнялось 5 ударов.

Педагогическое наблюдение

Для определения эффективности тактической подготовки юных футболистов были проведены видеозаписи пяти календарных матчей. Видеозаписи позволили выявить эффективность отдельных технико-тактических приемов в игровой деятельности юных футболистов.

В наблюдениях фиксировались следующие индивидуальные технико-тактические действия с мячом. Правильно выполненным (отмеченным знаком «+») считается такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохраняется под контролем игрока или попадает к партнеру (если удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, читается, что действие выполнено неправильно (неточно) и отмечается знаком «-».

Методы математической статистики

При обработке материала, полученного в результате эксперимента, использовались методы математической статистики.

Полученные в процессе исследований показатели подвергались математической обработке с целью расчета средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической.

Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи метода определения критерия Стьюдента, применяемого для сравнения двух выборок одной и той же генеральной совокупности или двух различных состояний одной и той же выборочной совокупности.

Исследование технической, тактической и физической подготовленности юных футболистов проводилось в трех взаимно накладывающихся этапах в ДЮСШ г. Екатеринбурга

Первый этап (2014 – 2015 г.) включал накопление, анализ и обобщение данных научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анализ компьютерных программ по управлению тактической и технической подготовленностью футболистов, проведение предварительного эксперимента и формирование основной базы данных.

Второй этап (2015-2016 г.) проведение педагогического эксперимента выявления двигательной активности, физического развития, технико-тактической подготовленности футболистов.

Третий этап (2016-2017 г) проведен общий анализ материалов исследования, сделаны выводы, подготовлены практические рекомендации и оформлена выпускная квалификационная работа.

Тренировочные занятия по футболу проводятся тренерами и студентом-практикантом в рамках учебной программы для контрольной группы и по специально разработанным комплексам для экспериментальной. Для контроля и управления технической и тактической подготовленностью футболистов были проведены тестирование по установленному графику согласно методическим требованиям и педагогические наблюдения на основном этапе.

После обработки данных и распечатки протоколов анализировалась информация о состоянии технической и тактической подготовленности. Режимы двигательной деятельности уточнялись и приводились в соответствие по объему и интенсивности применяемых упражнений с уровнем физической подготовленности юных футболистов.

Целью нашего педагогического эксперимента было определение влияния методов и разработанных нами средств (упражнений) специальной технической и тактической подготовки на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

Проводился эксперимент в течении года с двумя группами юных футболистов. Занятия в контрольной группе осуществлялись в соответствии с традиционными подходами. С футболистами экспериментальной группы занятия проводились с акцентом на развитие целевой точности технических приемов: передач мяча и ударов по ориентирам из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса (приложение 1).

Каждое упражнение на развитие точности передач и ударов по воротам, выполнялось с соблюдением четкой амплитуды движений, с соблюдением принципа «от простого к сложному» (удар по неподвижной, а затем по изменяющейся цели), с места, с конкретным направлением движения. В одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач (приложение 1), точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам: 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча; 3) оборонительные игровые ситуации.

Методические приемы, использованные в методике, описаны Безъязычного Б.И [2002]:

1. Графическое моделирование. Занимающиеся должны были самостоятельно выделить комплекс признаков предъявленной им игровой ситуации стоп кадром видеосюжета футбольного матча. Далее юные спортсмены на листе бумаги с макетом футбольного поля зарисовывали игровую ситуацию (создавали графическую модель).

2. Индивидуально созданные ситуации. В группах по 3-5 человек проводилось обсуждение и преобразование индивидуально созданных ситуаций, вырабатывалось решение о возможных продолжениях игры.

3. Совместный анализ и оценка. Проводилась в общей группе. Разбирали ситуации игры, разработанные малыми группами, и обсуждались наиболее рациональные варианты.

На каждый видеосюжет отводилось по два занятия, в неделю. Общее количество часов в год составило 60. Все теоретически разобранные ситуации, которые были доступны в техническом плане юным футболистам, использовались на практических занятиях. Закрепление полученных в ходе теоретических занятий знаний проходило посредством выполнения таких упражнений как, «квадраты», двусторонние игры, «атака» против «обороны» на одни, трое ворот и т.п.

2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы

Предварительный анализ результатов тестирования сформированных экспериментальной и контрольной групп по показателям физической и технической подготовленности. Чтобы убедиться в относительной однородности данных групп, был проведен сравнительный анализ показателей полученных в начале года (таблица 1).

Таблица 1.

Уровень физической и технической подготовки футболистов 13 - 14 лет экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разность $tpM \pm mM \pm mI$.
Глубина наклона (см)	4,1±1,04	2±0,50	10,5>0,052
Бег 30м (с)	5,6±0,75	3±0,71	31,8>0,053
Челночный бег 3x10м (с)	7,9±0,17	8±0,070	10,1>0,054
Прыжок в длину с места (см)	171±91	73±1220	5>0,055
6-минутный бег (мин)	1324±1011	338±3214	1,8>0,056
Ведение мяча 30м (с)	6±0,36	2±0,40	20,05>0,057
Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10,5±1	10±10,50	002>0,058
Удар на точность (б)	6±1	7±11	0,1>0,05

Статистическое сравнение результатов тестируемых групп показало, что достоверных различий между показателями не выявлено. По результатам физической подготовленности видно, что силовые качества юных футболистов находятся на «удовлетворительном» уровне. Уровень развития гибкости на неудовлетворительном, а ведь это будущий запас движений для освоения технически сложных игровых действий. Максимальной подвижности можно добиться лишь в дошкольном и школьном возрасте, а дальнейшем лишь сохранять достигнутый уровень подвижности.

Показатели технической подготовленности исследуемых футболистов свидетельствуют о «удовлетворительном уровне вбрасывания мяча из-за головы, удара на точность, и ведения мяча 30 метров. Это объясняет высокий коэффициент брака - количество потерь мяча в игровой деятельности (табл. 2). Таким образом, можно заключить, что физические и технические возможности исследуемых юных футболистов на начало эксперимента находились на одинаковом уровне.

После обработки результатов педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов на начальном этапе эксперимента были определены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий в шести матчах двух контрольных команд.

Всего в этом исследовании приняло 31 человек. По результатам наблюдений было выявлено (табл.2), что в среднем за игру футболисты выполняют 368 - 350 технико-тактических действия. В основном используя такие элементы игры как, короткие и средние передачи мяча вперед - 27,4%, перехват - 15,5%, отбор - 15%, обводку - 9%. Остальные элементы игры используются редко, это передачи на ход - 1,4%, ведение - 1,6%, удары по воротам ногой - 2,9%, головой - 2,6%, при этом потери мяча составляют в команде - 25%. Достоверных различий между командами не выявлено.

Таблица 2.

Уровень тактической подготовки юных футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разность $t_p M \pm m M \pm m 1$.
Передачи мяча в перед %	24±0,72	7,3±0,83	31,8>0,053.
Перехват мяча %	15,5±0,11	7,8±0,72,3	1,1>0,054.
Отбор мяча %	15±3,2	17±1,22	0,5>0,055.
Обводка %	9±2,8	8±3,2	10,8>0,056
Передачи мяча на ход %	2,4±0,8	3,2±0,40	80,05>0,057
Ведение мяча %	1,5±1	1±10,5	0,002>0,058
Удары по воротам головой %	2,6±1	4±11,4	1,1>0,059.
Удары по воротам ногой %	3,9±0,6	2,8±0,21,	10,3>0,0510
Потери мяча %	25±22	3±3	21,2>0,05

Анализ позволил установить, что в среднем активность игроков в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента примерно одинаковая.

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$) (таблица 3). Челночный бег характеризует качество быстроту в сочетании с ловкостью и гибкостью. Челночный бег как двигательная координационная способность развивался за счет применения разнообразных специальных упражнений. Сущность упражнений требовала от занимающихся мобилизации на высоком уровне психомоторики, функциональных систем, обеспечивающих перемещение игрока с высокой скоростью, со сменой направления движения, переноской кубиков. В контрольной группе изменения в результате также произошли, но различия не достоверны.

Глубина наклона - характеризует подвижность плечевых и тазобедренных суставов. В экспериментальной группе этот показатель также увеличился и различия достоверны ($p < 0,05$). Этому способствовали (по нашему

мнению) упражнения на повышение подвижности в суставах на тренировках, посвященных общей физической подготовке и соревновательный метод организации этих тренировок.

Многократное практическое выполнение тактических игровых ситуаций, по нашему мнению повысило результат в 6-минутном беге, в экспериментальной группе различия достоверны (табл.3)

Таблица 3.

Динамика показателей физической и технической подготовленности юных футболистов в экспериментальной группе за экспериментальный период

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Разность $t_{pM} \pm mM \pm m1$.
Глубина наклона (см)	4,2±0,5	10,6±0,56	43,5<0,052.
Бег 30м (с)	5,3±0,7	4,8±0,70	50,8>0,053
Челночный бег 3x10м (с)	7,8±0,07	6,2±0,31	62,9<0,054
Прыжок в длину с места (см)	173±9	179±12	61,5>0,055.
6-минутный бег (мин)	1338±3215	40±5220	26,8<0,056
Ведение мяча 30м (с)	6,2±0,4	5,7±0,40	52,8<0,057
Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10±11	2±12	2,21>0,058
Удар на точность (б)	7±11	2±15	3,1<0,05

В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах (табл.3,4) имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

Таблица 4.

Динамика показателей физической и технической подготовленности юных футболистов контрольной группы за экспериментальный период

Показатели	До экспери-мента	После экспери-мента	Разность $tpM \pm mM \pm m1$.
Глубина наклона (см)	4,1±0,56	6±0,52	52,2>0,052.
Бег 30м (с)	5,6±0,7	5,3±0,70	30,8>0,053
Челночный бег 3x10м (с)	7,9±0,1	7,2±0,30	71,9<0,054.
Прыжок в длину с места (см)	173±9	180±12	1,5>0,055
6-минутный бег (мин)	1324±321	440±5211	62,8<0,056
Ведение мяча 30м (с)	6±0,4	5,7±0,40	32,5<0,057
Вбрасывания мяча из-за головы (м)	10,5±11	2±11,5	2,21>0,058
Удар на точность (б)	6±1	8±12	2,1<0,05

В контрольной группе за экспериментальный период значительно улучшился результат в 6-минутном беге, этот показатель характеризует качество выносливость, без чего не возможна игра в футбол. Занимающиеся футболом подростки контрольной и экспериментальной групп демонстрируют хорошую динамику этого показателя. Остальные показатели технической и физической подготовленности в контрольной группе тоже имеют положительную динамику, но различия не достоверны.

2.3. Результаты исследования тактической подготовленности юных футболистов после педагогического эксперимента

Эффективность методики тактической подготовки оценивалась по нескольким направлениям. В частности теоретическая часть была представлена специальными тестами моделями игровых ситуаций, в которых оценивалась правильность и быстрота принятия теоретического тактического решения. В целом показатели правильности и быстроты принятия решения в тестах моделях игровых ситуаций у испытуемых экспериментальной группы в ходе эксперимента были выше, из 6 тестов, 5 правильных ответа.

Практическая часть оценивалась в ходе календарных матчей. Так в экспериментальной группе возросло количество технико-тактических действий в ходе игры (табл.5). Достоверно увеличился процент передач мяча, перехватов мяча, передач мяча на ход, вений мяча, ударов по воротам ногой. Эти приемы подтверждают, что игроки экспериментальной группы не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 10%.

Таблица 5.

Уровень тактической подготовки юных футболистов экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разность $t_p M \pm m M \pm m l$.
Передачи мяча в перед %	27,3±0,73	3,3±0,8	62,8<0,053
Перехват мяча %	17,8±0,7	27,8±0,710	3,1<0,054.
Отбор мяча %	17±1,2	19±1,2	20,5>0,055
Обводка %	8±3,2	10±3,2	20,8>0,056
Передачи мяча на ход %	3,2±0,4	13,6±0,710	43,05<0,057
Ведение мяча %	1±1	10±19	3,2<0,058
Удары по воротам головой %	4±1	8±14	2,1>0,059
Удары по воротам ногой %	2,8±0,2	12,8±0,2	103<0,0510
Потери мяча %	23±31	3±3	102,8<0,05

Таблица 6.

Уровень тактической подготовки юных футболистов контрольной группы после педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разность $t_p M \pm m M \pm m l$.
Передачи мяча в перед %	24±0,7	27,3±0,83	32,1>0,053.
Перехват мяча %	15,5±0,11	9,8±0,74	32,4>0,054
Отбор мяча %	15±1,2	19±1,22	0,5>0,055.
Обводка %	9±2,8	11±3,22	0,8>0,056
Передачи мяча на ход %	2,4±0,8	6,6±0,74	2,5>0,057
Ведение мяча %	1,5±1	6±14,5	2,2<0,058
Удары по воротам головой %	2,6±1	6±13,4	2,3>0,059.
Удары по воротам ногой %	3,9±0,6	7,8±0,23	92,3>0,0510
Потери мяча %	25±3	18±3	72,8<0,05

В контрольной группе была выявлена достоверность различий ($p < 0,05$) количества технико-тактических действий в игре и уменьшился процент потерь мяча (табл.6). Процент использование других технико-тактических действий не имеет достоверных отличий. В сравнении с экспериментальной группой в контрольной группе меньший прирост показателей технико-тактических действий в игре (табл.5,6). Игроки контрольной группы менее активно применяют передачи мяча, перехваты мяча, передач мяча на ход, ведения мяча, удары по воротам ногой.

Выводы по второй главе

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты, но есть и минусы. Так, процент отбора мяча и обводки увеличился не значительно как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Плохие показатели в игре головой все это в сравнении с показателями физической подготовки говорит об необходимости, усиления силовых качеств.

Задачи, поставленные на период экспериментального исследования были:

1. изучить и проанализировать специальную научную и методическую литературу по вопросам применения средств футбола для повышения уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов;
2. разработать и внедрить в процесс физического воспитания юных футболистов комплекс специальных упражнений для повышения технико-тактической подготовленности;
3. определить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения технико-тактической подготовленности.

Для решения поставленных задач нами был предложен комплекс упражнений для развития технико-тактических действий. По результатам исследования они подтвердили выдвинутую гипотезу

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать следующее обобщение. Для проведения педагогического исследования были сформированы две группы, не имеющие существенных отличий по показателям физической подготовленности.

Педагогический эксперимент, целью которого было, научное обоснование педагогических подходов повышение технической и тактической подготовленности у подростков занимающихся в футбол путем использования специальных теоретических и практических упражнений, показал следующие результаты:

в технических элементах произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность. Методические подходы, реализованные в тренировочном процессе юных футболистов экспериментальной группы, способствовали эффективному развитию целевой точности движений и на этой основе формированию технических навыков передачи мяча и ударов по воротам.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты экспериментальной группы, в тактической подготовленности увеличилось количество технико-тактических действий в игре.

Игроки контрольной группы менее активно применяют передачи мяча, перехваты мяча, передач мяча на ход, ведения мяча, удары по воротам ногой.

Можно утверждать, что комплекс теоретических и практических упражнений с целью освоения технических и тактических приемов позволил достигнуть таких результатов.

На основании анализа отечественной литературы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки мы выявили, что прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения тактических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.

Отличительной особенностью средств технической подготовки по экспериментальной методике являлось то, что в одном занятии использовалось 1-2 упражнения на разучивание передач, точности ударов по воротам, в среднем на применение каждого упражнения тратилось 8-10 учебно-тренировочных занятий. Всего за период эксперимента было проведено 96 учебно-тренировочных занятия.

Теоретические занятия по тактической подготовке были разбиты по следующим разделам: 1) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 2) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча; 3) оборонительные игровые ситуации. После разбора тактические приемы разучивались практически.

В экспериментальной группе за учебно-тренировочный год существенной динамики достигли 3 из пяти показателей характеризующих физическую подготовленность юных футболистов: время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), глубина наклона и результаты 6-минутного бега ($p < 0,05$). В технических элементах также произошли изменения, но не все они достоверны. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах (табл.3,4) имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

В экспериментальной группе возросло количество технико-тактических действий в ходе игры с 350 до 480 за время матча. Достоверно увеличился процент передач мяча (на 6%), перехватов мяча (на 10,4%), передач мяча на ход (на 10%), введений мяча (на 9%), ударов по воротам ногой (на 10%). Эти приемы подтверждают, что игроки экспериментальной группы не только стали лучше видеть поле и товарищей по команде, но и пытались завершить атаку ударом по воротам. Количество потерь мяча снизилось до 10%.

В целом экспериментальная методика показала хорошие результаты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На этапе 11-14 лет происходит формирование тактических умений. Совершенствование ранее изученных тактических действий осуществляется путем многократного повторения игровых и специальных игровых упражнений. На этом этапе целесообразно использовать упражнения, в которых футболисту предлагается выполнить конкретное задание, например, «закрыть» определенного игрока, выполнить «открывание» на скорости, при атаке применять обводку соперника и т.д. Необходимым средством обучения тактическим действиям на этом этапе является просмотр игр команд мастеров, анализ видеозаписи игр своей команды.

Эффективными средствами технико-тактической подготовки являются:

упражнения для совершенствования приемов и передач мяча на короткие, средние и длинные расстояния;

упражнения для совершенствования единоборств;

упражнения для совершенствования точности ударов по воротам;

упражнения для совершенствования групповых атакующих действий;

упражнения для совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства и групповых атакующих действий в игровых условиях.

Поскольку футбол - это ситуационный вид спорта, вся игра состоит из последовательного чередования различных ситуаций, следовательно, в процессе технико-тактической подготовки юных футболистов необходим акцент на формирование умений действовать в различных игровых эпизодах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. - 45с.
2. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере футбола): Автореф. дис. канд. пед. наук. - Харьков, 2001. - 156с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1996.-120с.
4. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет.- М.: МГУ, 1995.-60с.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1998. 153с.
6. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.- 50с.
7. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. - Мн.: МН Центр, 1995.- 68с.
8. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5-6. С. 23 - 28, С.34 - 40.
9. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка / Футбол: Ежегодник. - 1999. - М.: Физкультура и спорт, 1999.С. 20 - 27.
10. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994. С.36 - 40.
11. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет //

11. Голиус С.Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7-10 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 3. - С. 66-74.
12. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.-45с.
13. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. - М.: МГУ, 1999.-55с.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В.// Возрастная физиология. - М.: Наука, 2000.С.45 - 55.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 2000.-120с.
16. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. // «Теория и практика физ-культуры», 1996, № 7, С. 54-66.
17. Зверев Н.Н. Физкультура в школе. - М.: Наука, 2000.- 67с.
18. Калюжная Р.А. Школьная медицина. - М.: Медицина, 1998.-34с.
19. Коробейник А.В. Футбол: Самоучитель игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.-68с.
20. Коробков А.В. Развитие и инволюция функций различных групп мышц человека в онтогенезе. // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». № 7, 1990.С.30 - 34.
21. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки. // Всесоюзная научно-методическая конференция. - М., 1991.С.24-30.
22. Кук М. 101 Упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. - М.: Астрель: АСТ, 2001.-78с.
23. Куневич В.Р. Возрастное развитие школьников // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». № 7, 1990.С. 45 - 52.

- 24.Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 4 С.23 - 28.
- 25.Лазарева Л.А. Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы юных футболистов с различными типами кровообращения / Лазарева Л.А., Смолецкая Р.М. // Дети и олимпийское движение. - Новосибирск, 1993., С.34 - 40.
- 26.Лазарева Л.А. Типы кровообращения у юных футболистов с различным уровнем биологического созревания / Лазарева Л.А., Смолецкая Р.М. // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 год / ОГИФК. - Омск, 1993.,С.46 - 53.
- 27.Лалаков Г.С. Готовим юных футболистов // Физкультурное образование Сибири. - 1995. - № 2.С.45 - 48.
- 28.Ляпидевский С.С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.И. Селиверстова. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 234с.
- 29.Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М.: Просвещение, 2005.-134с.
- 30.Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1993.,С.28 - 34.
- 31.Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации - Волгоград: ВГАФК, 2003.- 240с.
- 32.Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 2002.- 80с.
- 33.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 7-10 лет. - М.: Просвещение», 1996.- 145с.
- 34.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994. - 234с.

35. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. - М.: Наука, 2003. - 345с.
36. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. - М.: Детская литература, 2001.- 230с.
37. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. институтов физ. культуры / Под. ред. Портных Ю.И. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1996.- 186с.
38. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. - Волгоград: ВГАФК, 1997.-130с.
39. Теория и методика физического воспитания. / Под. общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 2001.- 450с.
40. Фарфель В.С. Дискуссия о критериях тренированности. // «Теория и практика физкультуры», 1996, № 1, 4, 6., С.3-9.
41. Фарфель В.С. Физиология спорта. - М.: Физкультура и Спорт, 2000.- 454с.
42. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 2002.- 245с.
43. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1996.-45с.
44. Футбол. Правила соревнований / Международная Федерация футбола. - М.: Terra-Спорт, 2000.- 125с.
45. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. Казакова П.Н. - М.: ФиС, 1998.-340с.
46. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1990. - 87с
47. Хрестоматия по детской психологии. // Под ред. Г.В. Бурменской. - М.: Наука, 1996.- 245с.
48. Чанади Арнад, Футбол. Техника: Пер. с венгерского В.М. Полевинова. - М.: Физкультура и спорт, 1998.- 230с.
49. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140с.

50. Чирва Б.Г. Система игры в обороне команды, применяющей в обороне зонный прессинг и использующей трех защитников и пять полузащитников, расположение игроков при вводе мяча в игру из-за боковой линии в средней зоне поля / Б.Г.Чирва// Теория и методика футбола - 2004.№4, С.6 - 9.

51. Чирва Б.Г. Эффективность атак, начинающихся с послыла мяча вратарями в разные зоны поля различными способами /Б.Г. Чирва// Теория и методика футбола - 2004, № 1.С.2 - 7.

52. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. - Волгоград: ВГАФК, 2000.- 230с.

53. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1993.-84с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Технико-тактическая подготовка

Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря. Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.

Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.

Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.

Техническая подготовка

Без мяча

Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо.

Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла». Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.

1. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).

2. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета - мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
 2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встать, прыжок вверх и поймать мяч.
 3. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
 4. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т. п.) на различной скорости.
 5. Подбросить мяч руками вперед - вверх, кувырок вперед (на траве, мате), встать и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
 6. С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
 7. С партнером в 3 шагах друг от друга и жонглирование мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направить мяч друг другу, приняв мяч, продолжать жонглировать и т. д.
- Игровые упражнения: а) с набивным мячом руками - «мяч в кругу с одним водящим»; б) игра типа «день и ночь» на внимание, реакцию и рывок с места из различных положений.