



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ .....	7
1.1 Особенности технико-тактической подготовки футболистов.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности организма подростков, занимающихся футболом .....	24
1.3 Методика технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет ....	35
Выводы по первой главе.....	43
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ.....	45
2.1 Организация исследования технико-тактической подготовки юных футболистов.....	45
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет .....	61
2.3 Анализ и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы.....	73
Выводы по второй главе.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	93

## **ВВЕДЕНИЕ**

Футбол является самой популярной и любимой игрой большинства стран мира. Неимоверное количество людей от мала до велика абсолютно с разных континентов играют в футбол, а также следят за игрой по телевидению миллионы болельщиков. Огромное число заметок, докладов о соревнованиях сообщают ценителям футбола о состоянии, развитии, перспективах игры, проблемных вопросах и т.д.

В России прошёл Чемпионат мира 2018, где сборная России показала довольно таки хороший результат. Именно после этого Чемпионата мира популярность игры в футбол возросла, значительно выше и привлекло больше внимание молодежи заняться данным видом спорта. Одним из важнейших компонентов в футболе является технико-тактическая подготовка футболистов. Поэтому, по общему мнению, этот раздел подготовки должен быть представлен в системе футболистов начиная с юного возраста.

Обзор литературных источников и синтезирование опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте от 10 до 12 лет, говорит о значительности технико-тактической подготовленности.

Исходя из сказанного выше данная, тема считается актуальной, своевременной и имеющей практическое значение в системе подготовки юных футболистов 10-12 лет.

### **Цель исследования:**

Разработать и апробировать методику технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

**Предмет исследования:** – методика технико-тактической подготовки футболистов.

**Гипотеза исследования:**

Методика технико-тактической подготовки футболистов будет эффективной, если:

- изучить состояние проблемы технико-тактическая подготовки футболистов;
- разработать методику технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет;
- разработать комплексы физических упражнений, которые будут способствовать эффективному развитию технико-тактической подготовки у юных футболистов.

Цель и гипотеза позволяют сформулировать следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет.
2. Разработать методику технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет.
3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективности методики технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет.

**Методологическую основу и теоретическую базу** исследования составляют идеи и положения таких авторов, как Г. Д. Качалин, А. П. Кочетков, В. В. Понедельник, Н. П. Симонян и др.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

*Теоретические методы:* изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных

теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.

*Эмпирические методы:* сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент.

*Статистические методы:* методы математической статистики.

### **Организация, база и этапы исследования:**

Исследование проводилось на базе: ОГАУ “ Областная спортивная школа по футболу” города Челябинск. В эксперименте принимали участие 20 детей в возрасте 10-12 лет.

Первый этап – *теоретико-поисковый* (2023). На этом этапе проведен выбор темы, определён объект и предмет исследования, осуществлена постановка задач, выбор методов и методик исследования. Изучалась и анализировалась педагогическая, научно-методическая, психологическая литература, определён понятийно-терминологический аппарат по теме исследования.

Второй этап – *опытно-экспериментальный* (2023-2024). Данный этап включал продолжение теоретического анализа исследуемой проблемы. Осуществлена разработка методики технико-тактической подготовленности футболистов 10-12 лет, раскрыты ее сущность, структура и особенности.

Третий этап – *результативный* (2024). Осуществлена обработка материалов исследования, их осмысление, обобщение, описание экспериментальной работы, проверка методики технико-тактической подготовленности футболистов 10-12 лет.

### **Научная новизна исследования работы заключается в том, что:**

1. Изучены анатомо-физиологические особенности организма подростков с целью их технико-тактической подготовленности как футболистов.

2. Разработана методика технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет, которая включает целеполагание, средства, комплекс упражнений и методы.

**Теоретическая значимость исследования:**

- уточнено понятие «технико-тактическая подготовка футболистов»;
- раскрыты анатомо-физиологические особенности организма подростков 10-12 лет.

**Практическая значимость исследования:**

- разработана методика технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет;
- разработан комплекс физических упражнений, которые способствуют эффективному развитию технико-тактической подготовки у юных футболистов.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемых источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

## 1.1 Особенности технико-тактической подготовки у футболистов

Представление об исполнении технико-тактических действий футболистом, закладывается с тем, как он проводит заданный компонент в игровой ситуации, т.е. как спортсмен делает это действие. К примеру, решение спортсменом конкретной двигательной задачи: вытолкнуть штангу представленной массы, осилить в подскоке заданную высоту, вытолкнуть ядро как можно далее. Во множестве обстоятельств одинаковые задачи имеют все шансы быть решены различными методами. К примеру, толчок по футбольному мячу возможно исполнить наружной или внутренней долей стопы, носком или подъемом. Следовательно, можно говорить о технике перемещения [2].

Всевозможные методы решения двигательной задачи подобает определять, как технику физических упражнений.

В том случае, если двигательная задача трудна в исполнении и складывается из определенного количества наиболее маленьких двигательных задач, то и прием ее разрешения будет иметь более усложненную структуру. Следовательно, необходимо включать определенное количество операций, каждая из которых должна стать предметом исследования в ходе познания техники физических упражнений. Установление операционального содержания физиологического задания считается наиболее главным фактором исследования его техники в общеучебной основе. Это предполагает выделение значения двигательных задач и элементов, которые составляют

конкретный прием исполнения действия, а также обрисовывание пространственных, временных, скоростных, силовых, ритмических характеристик перемещений, которые характеризуют выполнение данных операций.

Двигательные действия состоят из отдельных перемещений. Поэтому, не все перемещения считаются одинаково главными. Следовательно, следует различать базу техники перемещений, основополагающее (главное) звено и подробности техники.

База техники – это множество сравнительно постоянных и в достаточной степени для решения двигательной задачи перемещений.

К примеру, в подскоках в высоту методом «перешагивание» базой техники будут становиться постепенно нарастающий разбег с конкретным ритмом беговых шагов, отодвигание с параллельным выносом маховой ноги, переход через планку, приземление.

Основополагающее (главное) звено техники – это наибольшей степени необходимая и ведущая часть в технике предоставленного приема исполнения двигательной задачи.

Осуществление главного звена техники в перемещениях обычно совершается в относительно небольшой временной период и претендует на огромные мускульные усилия.

Подробности техники – это вторичные отличительные черты перемещения, не нарушающие его главного механизма (базы техники) [9].

Подробности техники могут быть разными у различных занимающихся и располагаются в зависимости от их персональных отличительных черт.

Верное применение персональных отличительных черт каждого учащегося характеризует его обособленную технику. Изучение каждого действия начинается с изучения его базы, где огромное внимание

уделяется основополагающему (ведущему) элементу техники, а потом уже ее составляющим [26].

Техника физических упражнений имеет постоянное усовершенствование и обновление в практике физического воспитания и спорта. Это возникает по следующим причинам:

- растущие условия к степени физической подготовки;
- нахождение наиболее идеальных методик исполнения перемещений;
- возрастание роли науки в физическом воспитании и спорте;
- оптимизация способа изучения;
- выходом в свет новейшего спортивного инвентаря, оснащения (к примеру, синтетических покрытий беговых дорожек, фиброглассовый шест – в подскоках с шестом) и другими моментами.

Годик М. А. под техникой подразумевает множество особых способов, используемых в игре для достижения уставленной миссии [6].

Технические приемы в футболе представлены двумя направлениями: искусство нападения и искусство обороны. Так же в некоторых пособиях, в которых исследуют тактические действия, следует отметить игру вратаря. В данном положении дел, эффективность его игры оценивается по «Ударам в створ ворот» и эффективностью упущенных мячей за игру. Бернштейн Н. А. подчеркивает, что в свою очередь, их можно разделить на следующие типы: в искусстве атаки – на искусство передвижений и искусству владения мячом, а в искусстве обороны – искусство передвижений и искусству овладения мячом [7]. Внутри любого из типов так же есть приемы и способы. Каждый способ выполнения приема, по мнению автора, имеет несколько разновидностей, раскрывающих некоторые подробности единства приемов и движений.

Последующие технические приемы для полевых игроков: удары, остановки, управление, финты и отбор мяча.

В данном положении дел, для подетального рассмотрения действий играющих, мы структурировали технические действия на нападающие и оборонительные.

В нападающие операции можем занести такие действия как: передачи, обводка и удары. Для определения производительности данных действий добавим в этот состав «Брак в атаке». Следовательно, возможным было получить высококачественную отметку, в целом, за нападающие действия играющих.

В составе структуры, можно выявить защитные действия, элементами которых являются такие технические действия как: отбор и перехват. Сущность отбора состоит в том, что это техническое действие отмечилось при выигранном единоборстве или стыковке между играющим и противником.

Сущность захвата, состоит в том, что это более стратегическое событие, когда играющий, в ходе овладения мячом противника, пытается предвидеть последующее стратегическое событие, на захват мяча и вернуть обладание им для своей команды.

К примеру, что Лаптев А. П. выделяет такие технические действия вратаря, как: ловля, отбивание, броски и приемы полевых игроков.

Для того, чтобы достичь заданной эффективности в маневренных сегментах, футболист обязан обладать большим множеством контраста технических приемов и методик [35].

Выделим аспекты высочайшего технического профессионализма:

– свободное обладание наилучшим объемом приемов и способов для достаточного исполнения данных игровых функций в сочетании с двумя – тремя приносящими наибольший успех способами атаки и обороны;

– точность и производительность исполнения обозначенных способов;

– постоянство исполнения способов при воздействии мешающих факторов, таких как значительное утомление, психологическое напряжение, тяжелые наружные факторы и т.д.;

– способность распоряжаться фазами технического способа в подчиненности от определенных разновидностей противодействия противника;

– безошибочность исполнения способов, которую можно определить высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без значительных негативных отклонений. Технические приемы играющих экстра-класса различается высочайшим уровнем стабильности исполнения.

Технические приемы футбола за свою более чем столетнюю историю становления игры, претерпела конкретные изменения: диалектическое расхождение между атакой и обороной и создание современных тактических систем считаются основополагающим фактором возникновения улучшения и усовершенствования новейших средств ведения игры. Так же на критерии оценки техники оказывают конкретное воздействие непрерывного повышения степени подготовленности спортсменов, а в определенных случаях и перемены в правилах игры.

Основополагающие посылы эволюции техники можно свести к следующему:

1. возникновение новейших технических методов и модификаций (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате);

2. значительно уменьшение применения бессмысленных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов);

3. увеличение показателя использования удара внешней частью подъема, остановки мяча средней частью подъема, бедром и грудью, броском мяча руками (технические приемы вратаря);

4. увеличение круга маневренных перемещений (финтов).  
Технические приемы в современном футболе характеризуются узконаправленной системой одномоментных и поочередных перемещений, которые ориентированы на разумную организацию взаимодействия внутренних и наружных сил.

К внешним силам, действующим на тело футболиста, следует отнести: силу тяжести собственного веса, силу реакции опоры, а также противодействие среды и наружных тел (таких как мяч и противник).

Внутренними силами считаются: энергичные и безучастные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, которые образуются в процессе сотрудничества частей тела, в том числе и сила инерции.

Каждый технический прием необходимо исследовать как целостное перемещение. В то же время системно-структурный анализ предоставляет вероятность рассмотреть и доли технического приема, временные элементы, которые называются фазами. В общем виде необходимо иметь различие подготовительной, основной (рабочей) и завершающей фаз, которые имеют отчетливо обозначенные параметры и различаются одна от другой как целевой направленностью, так и отличительными чертами перемещений.

Целью предварительной фазы считается образование наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основополагающей фазе. Это получается за счет соответствующего начального положения, создания необходимой инерции, а также применения подготовительного растяжения мышц.

Основополагающая фаза ориентирована на разрешение двигательной задачи данного технического приема. В завершающей фазе мастер кожаного мяча устремляется занять устойчивое положение, которое нужно для последующих действий.

При анализе техники открываются совместные требования к разным чертам, рассматривается стандарт образец, на который необходимо ориентироваться при построении системы перемещений. Тем не менее, технические приемы у большинства футболистов имеют персональную направленность, на которую имеют влияние пару отличительных черт: телосложение и функциональная способность. К отличительным характеристикам формы и строения тела следует отнести рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение. Сила, ловкость, скорость, стойкость и остальные качества, которые характеризуют функциональные способности организма, оказывают конкретное воздействие на двигательную структуру.

Персональная техника только в подробностях различается от типовой эталонной техники, но в целом подходит основополагающим ее требованиям, которые сохраняются при их воспроизведении в тренировочных и игровых условиях.

Важным будет так же обозначить тот момент, что соответствие меры стандартизации и индивидуализации является подвижным. С увеличением спортивного профессионализма все больше сказывается воздействие персональных отличительных черт и способностей, которые часто носят

постоянный характер и называются стилем. Стилистические отличительные черты в футболе характерны не только определенным играющим, но и командам.

С точки зрения психологии, отдельный технический прием нужно исследовать как двигательный навык, а также как автоматический непринужденный прием руководства системой перемещений. Чем безупречнее искусство, тем больше деталей техники производится автоматически, без вмешательства внимания. Все же в трудных вариативных условиях состязательной работы, при наличии непрерывных сбивающих помех, действенное и надежное использование технических приемов исключено:

1. без ясных двигательных ощущений;
2. без представлений;
3. без целенаправленного исследования хода игровых действий и его результата;
4. без волевых усилий на завоевание цели;
5. без осмысленного восприятия ведущих;
6. без основополагающих фаз системы перемещения.

Между техникой и развитием двигательных качеств присутствует органическая взаимосвязь. Чем выше степень становления физических качеств в подходящем соотношении, тем имеется больше возможностей для эффективного владения техникой и ее реализацией, и, напротив, чем выше техническое искусство, тем лучше реализация физических и других качеств.

В процессе соревновательной деятельности игроку надлежит быстро и безошибочно расценивать изменяющуюся обстановку, а также формировать выгодную ситуацию и отзываться эффективными действиями в соответствии с тактической обстановкой.

Требованиями сегодняшнего дня употребительно к технике футбола являются быстрота и надежность, а также простота и производительность.

Следовательно, технические приемы непосредственно связаны с тактикой, имеют зависимость от нее и влияние на ее развитие.

Под стратегией в футболе следует понимать более рациональные персональные, массовые и коллективные операции играющих, нацеленные на результативность запланированного итога в игре [42]. Основной задачей тактики является определение средств, способов и форм ведения матча против конкретного противника, в соревновательных и иных условиях. В тактическом арсенале игры футбол располагает обилием перечисленных составляющих.

Их целесообразное применение подразумевает безошибочный учет основополагающих факторов характерных для этого матча. Данные факторы учитываются для оценки потенциала своей команды и команд противника [22]:

1. Составы команд.
2. Степень тренированности.
3. Степень технико-тактической оснащенности игроков.
4. Мотивация на игру.

Так же отмечаются такие причины, в которые могут оказать влияние на плодотворность матча:

1. Размер и покрытие площадки.
2. Освещение.
3. Присутствие зрителей и их настроение.

Главным стимулом формирования тактики в футболе считается систематическое противостояние между обороной и атакой. Это противоборство порождает свежие тактические идеи, содействует

прогрессу учебно-тренировочного процесса и, в целом, увеличению степени профессионализма играющих.

В футболе, как и в других видах спорта, техника и тактика весьма тесно переплетается, только тактические приемы работают средством реализации планов футболистов.

Персональные тактические действия полевых игроков в нападении включают в себя:

1. Открывания – обозначает вывод игрока на выгодную для становления атаки позицию, дающую возможность высвободиться от опеки противника.

2. «Отвлечение противников» – это передвижение одного или нескольких игроков в конкретную зону с целью создания выигрышной позиции для игрока своей команды.

3. Образование превосходства в отдельных отрезках игрового поля случается тогда, когда нападающий игрок не справляется в единоборстве с противником. Одному из его напарников необходимо переместиться в эту зону для того, чтобы создать численное преимущество.

Персональные тактические атакующие действия с мячом включают в себя использования направленности передач мяча, ведения и финтов, а также ударов по воротам в всевозможных сформировавшихся игровых моментах.

Для выхода из различных ситуаций, команды в разминочной процедуре нарабатывают стратегические композиции, к которым относятся:

1. Композиции при розыгрыше обычных положений – занимают в футболе приметное место. Они исполняются при вступлении мяча в игру вратарем и с центра поля, при угловых, штрафных и свободных ударов.

2. Композиции при вступлении мяча в игру вратарем – производятся в последствии после того, как мяч перечет внешнюю границу, за пределы игровой площадки.

3. Композиции при вступлении мяча в игру с центра игрового поля – производятся при старте игрового тайма, или введения мяча в игру впоследствии взятия ворот противника.

4. Композиции при розыгрышах штрафных и вольных ударов – подобны предшествующим, в особенности, когда они осуществляются поблизости ворот противника.

5. Композиции при вступлении мяча из-за боковой линии (аутах) – так же аналогичны, в особенности, когда выполняются вблизи ворот противника.

Под тактикой игры вратаря в нападении Казаков П. Н. понимает в наибольшей степени целесообразные действия, которые направлены на обеспечение начала атаки своей команды [24].

Вступление мяча в игру – главное хитрое воздействие вратаря, т.к. в игре нередко на снижение наступает как раз с него, с его первоначальной подачи напарнику, который пребывает в прибыльной для продолжения игры или выходе в наибольшей степени благоприятную позицию атаки напарников.

Причастность в нападающих событиях напарников служит для включения голкипера, который выходит и формирует количественное превосходство над противником, это предоставляет возможность в большинстве случаев коллективу обладать спортивным снарядом. Для этого, ему надлежит бросить ворота и передвинуться вперед, предлагая себя напарникам в качестве диспетчера. Занимая место позади атакующих напарников, он имеет непревзойденную возможность менять направленность нападения.

Стратегия игры в защите полевых игроков предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая дает возможность устранить на снижение команды противника. При обороне, команда должна так построить собственные оборонительные действия, с планом максимально предоставить препятствие сотрудничества среди нападающими действиями противников, с намерением максимально затруднить проникновение атакующих на местность перед своими воротами, и прекратить их вероятность выполнить удары по воротам.

Разом защищающиеся обязаны стараться формировать обстоятельства для отбора мяча у противников и осуществить начало атаки для своей команды [4].

Персональные события в защите содержат: действия защищающегося против противника без мяча и действия защищающегося против противника с мячом, состоящие из отнятия мяча, сопротивления передачам, ведению и финтом, ударам по воротам.

Массовые действия в защите ориентированы на сопротивление комбинационной игре обратной команды с помощью актуального рассмотрения нападающих действий противников, страхования партнеров, переключения при опеке с одного на иного противника, массового отбора мяча у нападающих, а также взаимосвязи обороняющихся в игре в меньшем количестве.

Когда команда утрачивает мяч, она оказывается защищавшейся, а её играющие принимают конкретные действия для снабжения защищенности своих ворот.

Подстраховкой является такое стратегическое действие одного или нескольких игроков, которые помогают партнеру патронировать противника.

Переключение является такой стратегический прием, который представляет собой пас с напарником заботящегося противника.

Поведение защищающихся в игре наименее редко встречаются в футболе, когда совершается устранение напарника. В этом случае команде требуется защищаться от четырех нападающих игроков.

Коллективной деятельностью в защите являются такие действия, при которых коллектив обладает вероятностью принять участие в защите в полном составе, отлично выстроенная коллективная работа преподносит шанс достичь отличного итога в любом матче [21]. В футболе командные стратегические действия в обороне строятся с поддержкой конкретных стратегических систем игры: индивидуальной, зонной и централизованной. Любая из них содержит три типа оборонительных действий, имеющих различие в объеме применяемой площади игрового поля, на которой защищающиеся оказывают сопротивление нападающим, а также уровнем энергичности воздействий игроков обороняющегося коллектива. Этими типами считаются централизованная защита, рассредоточенная защита и прессинг.

Централизованная защита подразумевает энергичное поведение защищающихся в конкретном приближении к своим воротам, в большинстве случаев такие события исполняются на 1/4 или чуть больше игровой площади.

Рассредоточенная защита подразумевает начало интенсивных противодействий нападающему противнику на дальних подступах к своим воротам, т.е. обороняющаяся команда вступает в борьбу с противником уже на 3/4 или 1/2 игровой площадки, принуждая его действовать безотлагательно, не давая реализовать задуманные композиции и пытаться перенять у него мяч.

Прессинг подразумевает связь всех нападающих противникам, независимо от того, какие позиции они занимают и насколько владеют мячом. Суть прессинга заключается в том, что с того этапа как мяч передается к обратному коллективу, каждый из защитников примыкает к уплотненной опеке определенного противника, тем самым, не позволяя ему принять мяч или вручить его одному из своих напарников.

Персональная защита. Данная система предполагает опеку любым игроком обороняющейся команды конкретных игроков команды противника.

Букреева Д. П. считает, что концентрированную индивидуальную защиту следует применять против нападающих противников, которые используют выдвинутого вперед центрального, практикуют индивидуальный обыгрыш защитников, неплохо сочетают вблизи штрафной площади противоположной команды, но фактически изредка нападают с далеких позиций [8]. Эта форма обороны имеет целью обезопасить упомянутые атакующие действия противников. Осуществляется эта разновидность защитных действий следующим образом. В случае потери мяча, играющие защищающейся команды, практически сразу поворачивают назад, на свою часть поля и размещаются ориентировочно на 1/4 игрового пространства. Встречая здесь нападающих.

Рассредоточенная индивидуальная защита применяется против команд, которые имеют в составе играющих, владеющих определенными нападками с удаленных и средних дистанций. В назначении устранения способности причинения противниками этих ударов, а также сопротивления процессу составных нападений противников, защищающиеся должны оказывать интенсивное противодействие нападающим, как правило, на 3/4 или 1/2 площади игрового поля. В итоге, после провала атаки на противоположной части игровой площади или

утери мяча в районе средней линии, коллектив станет обороняющимся. Ее игроки пытаются производительно проанализировать отдалённых или близких игроков атакующей команды.

Индивидуальный прессинг используется в случае, если нужно отнять мяч у противника сразу после его потери, удержать бурное становление атаки.

Эта форма защиты имеет возможность использоваться как по всему игровому полю, так и на 1/2 или 3/4 ее территории. Утратив мяч, все игроки, незамедлительно, приступают к опеке противников, оказывая их нападающим действиям интенсивное отражение атаки.

Зонная система защиты. Сущность представленной системы защиты в том, что зона своей половины условно распределена на зоны, контролируемые конкретными футболистами.

Организованная зональная защита применяется с задачей сопротивления причинению противниками атакующих команды по воротам с ближайших и средних расстояний, защиты их центрального, действующего в конкретной близости от ворот и предоставления определенных затруднений нападающим составного соревнования.

Распределенная зональная защита используется в том случае, когда, окончив нахождение или утратив мяч на чужой стороне поля, защищающиеся отступают сдвигающимися вперед нападающими противниками, синхронно препятствуя их перемещениям, усложняя подготовку стремительного прорыва.

Зональным натиском является вариация зонной системы защиты, когда игроки обороняющейся команды организуют энергичную защиту в определенных зонах на половине поля противоположной команды. Один из обороняющихся, как правило, штурмует противника, обладающего

мячом, три иных его напарника в своих зонах оказывают натиск на остальных противников.

Комбинированная система защиты. Представленная конфигурация оборонительных поступков подразумевает одновременное применение командой как индивидуальной, так и зонной систем защиты. Более встречающимся методом воплощения составной системы защиты считается персональная опека одним или двумя напарниками наиболее сильных игроков из противоположной команды и сопротивление иных напарников другим противникам в своих зонах.

При этом, в подчиненности обстановке, игроки защищающиеся команды имеют все шансы направляться с индивидуального удерживания противников на игру в полосе и наоборот.

Под стратегией игры голкипера в обороне понимаются более целесообразные его действия, нацеленные на снабжение защищенности ворот.

Подбор места в воротах. Во время матча вратарь практически непрерывно находится в перемещении, по мере необходимости он сдвигается в ту сторону, куда следует снижение противников, т.к. собственно из того места может последовать их заключительный удар по воротам.

Игра на выходах достаточно используется вратарями в футболе, т.к. игровая обстановка заставляет их оставлять ворота и развивать деятельность как в границах штрафной площади, так и за ее пределами. В первом случае вратарь или отбивает передачи в штрафную площадь, или же вступает в единоборство с нападающими за овладение мячом. В другом случае, действуя, как полевой игрок, он пытается обезопасить напарников за пределами штрафной площади, применяя технические приемы полевого игрока.

Управление действиями партнеров. В футбольный коллектив в настоящее время почти нет голкиперов, которые бы не могли управлять поступками партнеров при защите ворот.

## 1.2 Анатомо-физиологические особенности организма подростков, занимающихся футболом

Организация и успех спортивного занятия основывается на учете возраста, степени формирования физических качеств и требований вида спорта. Учет всех без исключения особенностей важен в тренировочном процессе молодых футболистов. Нужно создать его таким образом, чтобы, демонстрируя высочайшие спортивные итоги, юные спортсмены сохранили не только физическое здоровье, а также заинтересованность в тренировках в выбранном ими виде спорта.

При рассмотрении возрастных анатомо-физиологических отличительных черт, можем сказать, что для каждого возрастного периода свойственны морфологические и физиологические особенности. Мальчики 10-12 лет находятся в возрасте второго детства, когда совершается окончание прорезывания постоянных зубов, кроме «зубов мудрости». Наступает половое развитие и интенсивный роста тела в длину. В психологическом плане, в это время, начинается трансформация от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, понимание места в системе общественных отношений, развитие внимания и произвольной памяти.

При рассмотрении возрастных отличительных черт физиологических функций и систем, М. Кук пишет о том, что рост и развитие организма, производительность его взаимодействия с внешней средой во многом

находятся в зависимости от развития нервной системы, и основным образом ее ведущего отдела коры больших полушарий головного мозга [29]. Младший школьный возраст примечателен совершенствованием высшей нервной деятельности. В этот период увеличивается не только сила и живость нервных процессов, так же усиливается внутреннее замедление. В результате этого взаимодействие процессов, возбуждения и торможения охарактеризовано большей уравновешенностью, чем у дошкольников. В младшем школьном возрасте увеличивается умение образования условно рефлекторных связей.

У детей 10-12 лет позитивные относительные рефлексы можно разделить на простые, и на сложные раздражители, а также появляются остро и охарактеризованы значимой стабильностью. В 10-12 лет устанавливается частота альфа ритма биоэлектрической энергичности мозга, характерная для взрослых, т. е. от 10 до 12 колебаний в секунду. Вместе с этим электроэнцефалограмма ребят характеризуется значимой вариабельностью, в разных областях мозга отмечаются приметные различия в рассредоточении частот электрической энергии.

В младшем школьном возрасте активно происходит активное развитие речевой функции, усиленное формирование мышления и способности пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, улучшается взаимосвязь первой и второй сигнальных систем, внутренняя речь, умение взвешивать «про себя» поступки. Словесные данные становятся более конкретными и полными. Усиливаются кратковременные связи между словами раздражителями и двигательной функцией.

В результате этого происходит повышение способности к наиболее различному и глубочайшему словесному выражению своих перемещений. Физическое воспитание и спортивное усовершенствование содействуют более деликатному взаимодействию сигнальных систем и расширению

действия речи и мышления на двигательную функцию. Характерной чертой обмена веществ у детей школьного возраста является то, что значимая доля возникающей энергии идет на процессы роста, а также на формирование организма, т. е. на пластические процессы.

Из этого можно сделать вывод, что во время спортивной работы трата энергии связана не только с важностью восполнить ее источники, но и с процессами роста, развития. В связи с этим, юные футболисты 10-12 лет должны быть обеспечены полноценным питанием. Необходимость в белках у детей значительно выше, чем у взрослых. Огромную роль играет не только количество, но и качество потребляемых белков. Важно так же поступление незаменимых аминокислот в достаточном количестве. Недостаток белка в большинстве случаев приводит к замедлению развития ребенка.

У детей, которые занимаются спортом, особенно при значительном повышении мышечной массы, потребность в белках повышена в 1,5-2 раза. Огромное значение в процессе роста играют жиры и жироподобные вещества – они являются важными для морфологического и функционального созревания нервной системы. Так же жиры играют огромную роль для образования клеточных мембран. С возрастом потребность в жирах изменяется.

При излишнем употреблении, жиры откладываются в запас. Зачастую такое депонирование в организме происходит при нехватке двигательной активности. Переизбыток жиров имеет свойство разрушать обмен веществ, вредить пищеварению, негативно воздействовать на физическое становление. У детей обмен жиров имеет нестабильную природу.

Для детей свойственна высочайшая активность углеводного обмена. Это связано с тем, что углеводы у них призваны исполнять не только роль

основных источников энергий, но и важнейшую пластическую функцию, обеспечивая тем самым развитие оболочек клеток, а также соединительной ткани. За сутки дети от 8 до 13 лет обязаны принимать с пищей примерно 350-370 г белка. Регуляция углеводного обмена у детей менее безупречна, чем у взрослых людей. В основном это проявляется в наиболее замедленной мобилизации углеводных ресурсов, а также в меньшей возможности сохранять нужную активность углеводного обмена при тренировке.

При интенсивной спортивной работе (бег на 500 м, кросс на 5 км) у подростков и юношей уровень глюкозы в крови имеет определенное частое снижение, в отличие от взрослых. Преимущественно это свойственно для долгих, однообразных упражнений. Эмоционально насыщенные занятия, применение всевозможных (в основном игровых) занятий будут благоприятствовать поддержанию естественного уровня глюкозы в крови. Рассматривая обмен воды и солей, нужно обозначить, что около 80% массы тела ребенка составляет вода. По мере того, как происходит развитие организма, количество воды может снижаться до нормы взрослого, т. е. от 68 до 72 % массы тела.

Чем меньше ребенок, тем быстрее происходит его становление и тем самым выше его потребность в воде. Для детей свойственна завышенная гидролабильность, т. е. умение быстро тратить и быстро накапливать воду. Это обосновано недостаточно безупречной нервной и эндокринной регуляцией водного обмена. Минеральные вещества имеют огромную значимость для формирования костной ткани. Необходимость в кальции и фосфоре возрастает во время энергичного роста, в обособленности во время полового созревания подростков.

У ребят энергетический обмен выше, чем у взрослых. К примеру, расход энергии на 1 кг массы и на единицу поверхности тела в условиях

условного спокойствия (основополагающий обмен) в возрасте 8-10 лет в 22,5 раза выше, чем у взрослых. Более высокая напряженность биоэнергетики детского организма считается результатом действий роста и развития. Чем младше ребенок, тем она выше. Большой расход энергии связан не только с усиленными пластическими процессами, но и с более активной, чем у взрослых, работой дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также с большей теплоотдачей. Поверхность тела ребенка сравнительно велика по сравнению с массой тела, следовательно, он отдает в окружающую среду больше тепла.

Трата энергии в состоянии основного обмена на 1 м<sup>2</sup> поверхности тела у 10-летних равна 49,5 ккал, у 16-18-летних – 43 ккал. Расход энергии во время исполнения физических упражнений находится в зависимости от возраста. У подростков, при выполнении однотипных спортивных упражнений энергетический обмен выше, чем у взрослых. С возрастом затраты энергии при той же мышечной нагрузке снижаются. У молодых футболистов предельный уровень энергетического обмена намного выше, чем у детей, которые не занимаются спортом [32].

В процессе становления организма детей совершается окостенение скелета, т. е. замещение хрящевой ткани на костную, причем в различных его частях в разные сроки. Формирование охарактеризовано ростом костей в длину и в ширину, а также изменением их химического состава и увеличением прочности.

Формирование костной ткани в значимой мере находится в зависимости от роста мышечной ткани. С возрастом возрастает масса мышц. Впрочем, это происходит неритмично: в течение первых 15 лет — это увеличение составляет на 9 %, а в следующие 2-3 года происходит увеличение на 12 %. Каждая мышца или группа мышц имеют также неритмичное развитие. Более высокими темпами роста обладают мышцы

ног, менее высокими – мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей перегоняют развитие мышц-сгибателей. В особенности быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают действовать и считаются сильнее нагруженными. Описывая формирование основных перемещений, отметим, что их формирование совершается с первых дней жизни ребенка. Большое значение при этом имеет связь двигательной системы с иными сенсорными системами: зрительной, слуховой, вестибулярной и т. д.

Овладение перемещениями происходит понемногу. Поначалу дети учатся ходить, бегать, затем уже осваивают прыжки. Изменение длины шага и темпа бега определяет увеличение с возрастом скорости бега – возрастает максимальная скорость. Максимальная скорость бега у детей 10-12 лет составляет 5,37 м/с. Спортивные занятия способствуют увеличению предельной скорости бега и способности удерживать высокую скорость на дистанции.

Между развитием двигательных свойств и развитием двигательных навыков присутствует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопрягается с совершенствованием двигательных качеств. Всевозможные движения избирательно влияют на двигательный аппарат человека и потому в неравной мере развивают отдельные мышцы и мышечные группы. В федеральном эталоне спортивной подготовки указывается, что существенное воздействие на эффективность оказывают скоростные способности и выносливость, среднее влияние оказывают мышечная сила, вестибулярная стабильность, гибкость, координационные способности; малозначительное воздействие оказывает телосложение.

Как пишет Аркин Е. А., развитие двигательных качеств в онтогенезе совершается неритмично и гетерохронно и находится в зависимости от формирования ряда систем организма [4].

Каждому возрасту свойствен безусловный уровень формирования двигательных качеств. Наивысшие успехи в силе, быстроте и выносливости достигаются в различные сроки.

В возрасте 10-12 лет, по суждению Дементьева Е. М., с высокими и предельными темпами прироста развиваются координационные способности и силовая выносливость [18]. Наивысшими темпами происходит развитие скорости бега и общей выносливости. Такие качества, как быстрота движений и скоростная выносливость можно охарактеризовать малыми темпами прироста. Если рассматривать благоприятные периоды для развития составляющих технической подготовки юных футболистов, можно утверждать, что наибольшие темпы прироста, которые характерны для сенситивного периода, наблюдаются в дифференциации мышечных усилий. Значительными темпами повышается точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике. Небольшие темпы прироста демонстрируют такие свойства, как сила, выносливость и кинестетическая чувствительность.

Рассуждая о составляющих тактической подготовки, заметим, что возраст 10-11 лет является сенситивным для формирования быстроты оперативного мышления, переключения и распределения внимания. Предельный прирост точности оперативного мышления, объема и устойчивости внимания начинается в 12 лет. Довольно быстро в данном возрасте происходит прирост сенсомоторной реакции и реакции прогнозирования, последняя из которых демонстрирует максимально возможные темпы прироста в возрасте 12-13 лет. Небольшими темпами прироста в возрасте 10-11 лет отличаются точность оперативного мышления, объем и устойчивость внимания, а также скорость приема и переработки информации, реакция на движущийся объект.

Если рассматривать процесс подготовленности юных футболистов, можно заметить, что в прогнозировании применяется дробление данной целостной процедуры на различные разновидности. Подобное разделение является в значительной мере условным и используется для облегчения процесса планирования. В программах спортивных школ по футболу можем выделить такие виды подготовленности юных футболистов, как теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, стратегическая подготовка. Подобные нормы разбиения времени рассмотрены и в федеральном эталоне спортивной подготовленности. При этом интегральная подготовка футболистов рассматривается как техникотактическая. На шаге спортивной квалификации, где специализируются юные футболисты 10-12 лет, технико-тактическая подготовка является 26-34 % общего размера тренировочной процедуры.

Говоря об отличительных чертах данных технико-тактических действий со степенью разумности футболиста, можем утверждать о существовании некоторого минимального показателя умственного становления (в большинстве случаев вблизи 110-120), ниже него оптимизация спортивного профессионализма делается трудным.

Отдельные спортивные специалисты по психологии в Европе давали программы особой умственной тренировки в навыках, которые, по их мнению, необходимы в разных видах спорта. К примеру, оперативная память, требуемая для запоминания порядка и особенностей месторасположения ворот при подъеме на гору, улучшалась в определенных лабораторных обстоятельствах при заключении подобных задач, которые требуют выражения краткосрочной поочередной памяти.

Спортсмены в Европе занимаются так называемой тактической подготовленностью, в ходе которой им бегло демонстрируют слайды с изображением настоящих состязательных обстановок и дают, смотря на

изображение, выразить собственное суждение о том, что случится в последующее мгновение. При этом оцениваются точность и быстрота ответов спортсменов. Этот метод применяется не только для формирования тактических навыков, но и для оценки потенциальных возможностей спортсменов.

Тем не менее, в литературных источниках нет периодического разложения зависимости между «игровым ощущением» и разумом в разных видах спорта и физкультурной организации. Человеческий разум представляет собой повышенной сложности элемент личности. Джон Гилфорд осуществил испытание, которое продемонстрировало, что можно определить 145 особенных неповторимых характеристик разума человека. Поэтому просто сказать, что индивид (спортсмен) обладает повышенным или пониженным умом, было бы слишком просто. Нужно прежде сопоставить некое сочетание разных черт разума с определенными притязаниями, которые предъявляются к спортсменам в жизни и в его виде спорта. После этого уже решается, в какой мере спортсмен благоразумно приспособливается в своей среде.

Впрочем, в данный момент времени пока нельзя с уверенностью предположить, что какая-то программа улучшения разума и размышления образует как раз данный талант, или даст беспристрастное сообщение о взаимоотношении умственный талант с притязаниями специфических типов спорта [18].

Характер проявления умственной энергичности личности обоснован уровнем развития разума и мотивацией. Не вникая в формулировку понятия «умственные способности», которых в психологии представлено много, отметим, что осознание разума как совокупности интеллектуальных возможностей, позволяющих спортсмену разрешать всевозможные упражнения в разминочной и состязательной работе.

Избрание верного варианта решения соревновательных ситуаций представляет для спортсмена конкретное затруднение, обусловленное рядом факторов. В этом случае при выборе проявляются: интеллект, рефлексия, интуиция. Разграничение в системе подготовки спортсмена отдельных видов подготовок, таких как: физической, технической, тактической, психологической, теоретической можно считать условным, так как каждая из них проявляется не изолированно, а во взаимосвязи. Так, к примеру, физические, технические, тактические подготовленности футболиста содержат психологическую базу и связаны с выражением и становлением психических функций (мышления, памяти и др.).

У футболистов считается, что степень демонстрация физиологических качеств связана с тактикой. Стратегическая деятельность футболиста имеет плотную взаимосвязь со степенью технического профессионализма, умственной деятельностью, а так же психологической подготовленностью. Исходя из вышеизложенного, легко заметить, что умственная энергичность игрока в футбол считается связывающим элементом психики и действия во всех её проявлениях. Существование конкретного уровня формирования интеллекта футболиста еще не является залогом того, что он будет популярен в процессе спортивной деятельности. Для этого требуется его актуализировать, обратить его инструментом разрешения задач, что проявляется в умственной энергичности личности, считает Брайент Дж. Кретти.

Основанием для проявления умственной активности является когнитивно-психологический ресурс, который включает в себя специальные знания, умения, необходимые для контроля предстартового состояния и управления своим состоянием и поведением на состязаниях.

Логическое мышление нацелено на решение задач, но не любое задание в спортивной деятельности содержит разумное разрешение. Тогда

на помощь прибывает интуиция. Для интуиции свойственна свернутость мыслительных процессов при решении задач. Интуицией обладают все люди, но стадия реализации её в познании действительности для каждого человека считается персональной, что и определяется выраженностью свойства интуитивности.

Устройство проницательности связано с собиранием и проработкой полученных данных в одной гемисфере (левом) и переходом в правую гемисферу, которая (исходные данные) и будет работать источником при решении задач на интуитивном уровне. Формирование интуиции возможно на основе владения способами становления, обработки информации и её стимуляции. Данными способами Вяткин Б. А. считает конденсацию, а также смещение и символическую трансформацию [10].

В трудных соревновательных ситуациях, которые характеризуются быстротечностью событий, принятие решений происходит у спортсмена в дефиците времени на основе интуиции. В данной связи, важность формирования интуиции у спортсменов очевидна.

### 1.3. Методика технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет

Растущая значимость методологии всеохватывающего контролирования подготовки футболистов и управления ходом занятия обосновано многими соответствующими для передового спорта факторами. Среди таковых причин можно отметить такие как: существенное затруднение системы подготовки спортсменов; снижение качества контроля по организации спортивной тренировки как процесса управления; повышение количества измеряемых характеристик, которые

регистрируются в процессе тренировок и соревнований; увеличения требований к метрологическому обеспечению собирания и исследования информации о подготовленности и готовности спортсменов.

По суждению В.А. Булкина, имеется две принципиальные возможности по упорядочению огромного объема нужной для принятия решения информации:

1. Раскрытие основных положений организации системы для принятия управляющего решения с дальнейшей детализацией на иерархически менее важные компоненты.

2. Обширное использование в процессе принятия решения передовых информационных технологий, созданных на базе применения достижений современной вычислительной техники [4].

Альтернативная методика расчета технико-тактических действий была исследована в институте физической культуры еще в 70-е годы.

Всеобщее правило подсчета содержится в детальном раскладе качеств определенного спортсмена на поле, начиная от простейших передач мяча и заканчивая сложнейшими стратегическими ухищрениями. В окончательном варианте, полученные показатели складываются, выявляются успешные действия с безуспешными, и определяется количество, называемое долей промаха. Сами по себе цифры незадачливому тренеру ничего не скажут, наставнику, который находится в нескончаемом поиске они послужат огромным подспорьем в исполнении действий над промахами, составлении тренировочного плана и установок на игру [11].

В пособии «Интегральная подготовка футболистов» эффективность технико-тактических действий в игре предлагают предопределять по последующим чертам:

– игровая активность – удары по воротам, сумма ГТД, процент

брака;

- образование и осуществление голевых моментов;
- техническое мастерство – процент брака за игру;
- персональное мастерство – передачи вперед, обводка.

В русском футболе главным специалистом в представлении докладов матчей на спортивном портале Sportbox.ru, является А. В. Бабинчук, расценивающий футболистов и в общем игру команд через анализ технико-тактических действий [5]. Чтобы вывести показатели у играющих производят фиксацию позитивных действий (передача, удары по воротам, отбор, перехват, обводка противника) и негативных (неточная передача, нарушение, обводка противником), суммируют и выводят обобщенный коэффициент технико-тактических действий, с долей дефекта.

Методом обучения является достаточно узкий подбор способов обучения двигательным действиям.

Метод в целом призывает преподавателя с самого начального этапа обучения взять игровой прием или взаимодействие в том законченном виде, в каком они существуют в реальной игре. Следовательно, через все рубежи изучения игровых приемов или взаимосвязи проходят, не разделяясь на части, но постоянно оптимизируются. В результате достигается технически правильное выполнение – мера овладения движением.

Иным процессом является действие состава лодки из отдельных аккуратно выточенных элементов, он отражается во втором способе изучения. Метод по частям подразумевает разделение учебной составляющей на многофункциональные и кратковременные фазы, их отдельное постижение, и только спустя время единство и окончание обучения составляющему в общем.

Источником метода по частям считается координационная затруднение движения в спортивных играх. В связи с этим, технический прием изучают отдельно по фазам с применением упражнений по технике, так называемыми подводными упражнениями [26].

Метод по частям весьма нечасто применяется как отдельный метод, он чаще всего смешивается с целостным методом. Учитывая это, можно предположить, что комплекс использования методов изучения по элементам и в целом имеет зависимость от последующих главных черт:

Безупречной манеры и предпочтительности преподавателя;

Значимости устройства безупречной техники или стратегии использования тех или иных способов для победы в матче;

Объективной способности деления разучиваемого составляющего игры на фазы.

В ходе изучения важных составляющих является способ передачи учащемуся свежей информации. В ряду таковых способов, которые перечислены в свободной схеме, наиболее важными являются: метод рассказа и метод беседы и метод демонстрации.

Метод рассказа используется при передаче тренером первичной информации воспитанников, то есть при знакомстве с новым материалом и при исправлении ошибок. Имеется важное правило, которое объясняет изучаемый элемент в спортивных играх. Никогда не следует начинать рассказ с того, как выполнять изучаемое движение. Прежде всего, требуется объяснить, для чего это движение изучается. Следует указать на тактическое содержание приема. Иными словами, воспитаннику требуется понять, какую пользу в игре может принести ему технически верное выполнение этого элемента.

Метод беседы дает вероятность дать оценку степени понимания и усвоения воспитанниками переданной информации.

Значимость способа демонстрации исключительно важно для становления двигательных навыков, но он содержит ряд методических способов, которые действуют в спортивных играх, как вариант данного способа. Демонстрирование игрового элемента, которое выполняется самим преподавателем. Следует различать демонстрацию новейшего метода игры или стратегической взаимосвязи от демонстрации одиночного занятия по ходу тренировочного действия.

Первенствующий показ является важнейшим средством коллективной и персональной деятельности с воспитанниками, которые в силу ряда событий, не улавливают важной сущности перемещения в ходе разъяснения, простого демонстрирования и экспериментальных попыток действительного исследования перемещения [13]. Первенствующий показ может быть без контакта, т.е. на расстоянии от воспитанника и в контакте с ним.

Следует заметить, что лидирующий показ без контакта применим и в работе с группой. В частности, если речь идет об исполнении приема по разделению, и у учеников есть довольно много времени чтобы сопоставить свои действия с действиями преподавателя, продвигаясь от фазы к фазе приема. В общей сложности это совершается при исследовании шагов разбега, которые предшествуют выполнению супер приёма или при изучении по частям любого другого приема.

Первенствующий показ в любой форме является одним из результативных методических приемов, который применяется в процессе первоначального научения. Он преимущественно распространен во время оперативного контроля процесса исследования техники и тактики игры и внесения поправок в действия воспитанников.

Демонстрация с помощью ученика является методическим приемом, который играет важнейшую роль в преподавании спортивных игр. В

случае, если речь идет об уроке, где исследуется известная игра и есть огромная возможность, что в классе обучаются некоторое количество воспитанников, которые постоянно тренируются в спорт секциях и группах. Это дает возможность преподавателю применить познания и навыки молодых футболистов в процессе демонстрации мастерства способов игры и стратегии игровой взаимосвязи. Имеющие игровой опыт воспитанники быстрее и правильнее осознают разъяснения преподавателя и ведут за собой класс. Но не всегда это возможно.

Демонстрация фаз перемещения или взаимодействия с помощью рисунков и пиктограмм так же может найти свое место в процессе изучения. Следует подчеркнуть, что рисунки, схемы и видеоизображения проигрывают живой демонстрации всегда и везде. Здесь на помощь могут прийти таблицы, плакаты и технические средства вплоть до блестяще разрабатываемых сейчас во всем мире компьютерных программ, симулирующих разучиваемые перемещения и демонстрирующие прием игры по фазам и в разных плоскостях.

В основе изучения и улучшения технико-тактических приемов лежит основополагающее средство – это физические упражнения, характер которых ориентируется на пять факторов [23].

Наружные характеристики перемещения и прикладываемые старания являются элементами исполняемого перемещения или цепочки движений, такие как: быстрота; амплитуда (размах отклонения тела или части тела от начального положения); темп; ритм; размер применяемого старания.

Эти параметры считаются важными переменными факторами, которые определяют «лицо» каждого упражнения.

Темпом движения является быстрота повторяемости таких двигательных циклов.

Ритмом является характеристика длительности каждой фазы двигательного акта в связи с длительностью других подобных фаз.

Второй важнейшей характеристикой считается содержание исполняемого упражнения. Данная характеристика дает возможность отличить обучения технике от обучения тактике в игре, т.е. есть смысловая часть. Смысловая часть движения – это ответ на вопрос «что?» и «зачем?». Если выразить это утверждение на язык методологии получения знания, то оно приводится к тому, что преподаватель разъясняет воспитаннику методику исполняемых перемещений и отчетливо указывает к какому итогу это должно привести.

Еще одной главнейшей чертой заданий в спортивных играх после состава и классификации считается продолжительность его исполнения. На продолжительность исполнения задания воздействует четверка следующих переменных, таких как: время исполнения одной попытки одним игроком, продолжительность интервала между испытаниями, число испытаний, выполняемых одним игроком, а также время, которое преподаватель тратит на добавочные разъяснения и корректировку ошибок.

Разбирая основные индивидуальности занятия как способ научения физкультурным играм, подходим к последующей четвертой характеристике, которая говорит о расходе энергии на совершении учебных упражнений. Здесь речь идет о том, какой избран режим затрат энергии, какова физическая нагрузка, переносимая учащимися и каков выбираемый метод тренировки.

Заключительная оценка задания, которое выполняется в проведении урока спортивного воспитания – это его взаимоотношения с различными заданиями и моторными способностями [9].

После рассмотрения любой из пяти основных черт тренировочного занятия в спортивных играх, уделим внимание главнейшему из параметров, как всеохватывающая природа влияния занятий на психологическую, моторную и энергетическую область организма. В связи с этой многоплановостью, многочисленной употребимостью одного и того же средства воздействия на учащегося, заметим, что профессия наставника считается на удивление широчайшим полем для творческого процесса и независимого поиска.

По отношению к решаемым задачам упражнения разделяются на основополагающие и соревновательные. В свою очередь, основополагающие делятся на обще подготовительные и специальные. В подготовительных выделяют две группы – общие и специальные. В общую включаются те занятия, которые неявно содействующие формированию двигательных качеств, выравнивающие специализированное воздействие квалификации и обеспечивающие мягкую трансформацию от одного упражнения к иному и энергичный отдых.

В специально-подготовительной подгруппе выделяются задания, которые обеспечивают формирование двигательных свойств в глубине некоторых моторных структур, дублирующее становление двигательных свойств и технической стороны действий, а так же овладение и усовершенствование технической стороной игрового двигательного опыта.

Важнейшее место занимают подвижные игры, делящиеся на пару групп – предварительные и приближаемые, в которых выделены игры с отдельными правилами, со сниженным количеством играющих и игры с особым содержанием для проработки игровых приемов.

Специальную категорию формируют игровые задания, используемые на этапе усовершенствования. В нее включены упражнения, которые содержат отдельные игровые приемы, несколько приемов, исполняемых по

своему усмотрению или в рамках игровой композиции, а также некоторое количество разновидностей решения игровых обстановок в конкретный промежуток состязаний.

Самостоятельную категорию формируют учебные тренировки, которые представлены играми для укрепления и улучшения рассматриваемых действий, игры с исследованием конкретных задач, с особым азартом событий игры, проводящихся в критических условиях.

Специальную группу формируют соревнования, такие как учебные, дружеские и по установленной форме турниры и чемпионаты, которые проводятся на своей площадке, на независимых полях и на поле противников.

Помимо подобных занятий применяют и дополнительные занятия, к которым можно причислить задания на тренажерах, идеомоторную тренировку, иные виды спорта и т.д.

#### Выводы по первой главе

Теоретический анализ методической и научной литературы свидетельствует о том, что в настоящее время степень разработанности теоретико-методических основ технико-тактической подготовки футболистов, является малоизученным и недостаточно исследованным вопросом.

Изучение сложившихся представлений о роли технико-тактической подготовки высококвалифицированных футболистов позволило выявить ряд принципиально значимых моментов. К ним относятся: некоторая недооценка соответствующих средств воздействия на спортсменов с учетом их отличительных черт, противоречивые представления о номенклатуре и сочетании этих средств, их связи с методами проведения

тренировки, отсутствие сформировавшихся специальных требований к методике проведения указанной подготовки и некоторые др.

Имеющиеся научная и научно-методическая литература многократно и убедительно подчеркивает объективную значимость технико-тактической подготовки футболистов, многофакторность ее проявления, своеобразие ее места в общей системе спортивной тренировки. Ее фактическое содержание зависит от уровня спортивного мастерства занимающихся, отличительных черт строения и функций их организма, склонности к освоению тех или иных тактико-технических действий и ряда других факторов. Все это налагает соответствующий отпечаток на подбор средств развития данных качеств, способы их видоизменения и комплексирования в разных условиях тренировочного процесса.

На этом фоне обращает на себя внимание выполнение упражнений с максимальной быстротой, согласование физических упражнений со спецификой технических параметров движений, применение нетрадиционных средств воздействия на спортсмена, использование условий среднегорья, электростимуляции и т.п.

В процессе технико-тактической подготовки у юных футболистов необходимо учитывать персональные и возрастные отличительных черт детей.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

### 2.1 Организация исследования развития технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет

Теоретический анализ проблемы исследования, позволил нам выдвинуть предположение о том, что технико-тактической подготовки у юных футболистов обеспечивается внедрением разработанной нами методики. Для проверки состоятельности выдвинутых теоретических положений нами был организован педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент как метод эмпирического познания разработан в трудах Ю.К. Бабанского [Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности / Ю. К. Бабанский – Москва : Знание, 1981. – 96 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Педагогика и психология).], В.И. Загвязинского [Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – Москва : Академия, 2001. – 208 с.], А.М. Новикова [Новиков А. М. Методология / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – Москва : СИНТЕГ, 2007. – 668 с], В.А. Сластенина [Сластенин В. А. Психология и педагогика : учебник : в 2 ч. / В. А. Сластенин, В. П. Каширин, Ю. В. Колесова, Л. С. Подымова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – Ч. 2 : Педагогика. – 374 с.] и других ученых.

Современная педагогика под педагогическим экспериментом понимает метод исследования, который используется для выяснения эффективности применения отдельных методов и средств обучения и воспитания [Газман О. Воспитание и педагогическая поддержка детей / О. Газман // Народное образование. - 1998. – №6 – С. 108-111].

Педагогический эксперимент – это исследовательская деятельность, осуществляемая с целью изучения причинно-следственных связей в педагогических явлениях. Эксперимент проводится тогда, когда возникает необходимость сравнительного анализа действия отдельных факторов на ход и результативность процесса, а также более точного измерения параметров и результатов этого процесса. В рамках педагогического эксперимента, как правило, используется комплекс методов, как теоретических, так и эмпирических.

Целью экспериментальной работы является проверка гипотезы, согласно которой методика технико-тактической подготовки у юных футболистов будет эффективной при создании и апробации комплекса педагогических условий:

- сформировать понятийный аппарат;
- выявить возрастные особенности футболистов 10-12 лет;
- разработать комплексы физических упражнений будут способствовать эффективному развитию технико-тактической подготовки у юных футболистов.

На основе выше заявленной гипотезы исследования нами определены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень технико-тактической подготовки у юных футболистов.
2. Реализовать методику технико-тактической подготовки у юных футболистов.
3. Проанализировать динамику изменения технико-тактической подготовки у юных футболистов.
4. Обработать и представить полученные данные по теме исследования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2022 по 2023 годы на базе ОГАУ «Областная спортивная школа по футболу» города Челябинск.

В эксперимент были вовлечены 20 детей из 5–6 классов. Продолжительность занятий составляет 3 месяца с февраля по апрель включительно.

С учётом методики, были сформировано 2 группы по 10 испытуемых в каждой: 1-я группа – экспериментальная (ЭГ) и 2-я группа – контрольная (КГ).

Проводился сравнительный педагогический эксперимент для определения уровня технико-тактической подготовки у юных футболистов.

Суть эксперимента: проверить уровень технико-тактической подготовки юных футболистов, проконтролировать динамику технико-тактических действий. В контрольной группе занятия проводились по стандартному утвержденному плану. В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной программе, включающий комплекс специальных упражнений.

В данном исследовании будем использовать следующий комплекс упражнений, направленный на *тактическую подготовку*:

- Прострел на дальнюю штангу.
- Открывание за спину.
- Вывод на удар последнего защитника.
- Вывод на удар игрока из стенки.
- Пас на свободного игрока.
- Движение по кругу, пас свободному игроку.

И комплекс упражнений, направленный на *техническую подготовку*:

- Набивание мяча. Количество набиваний – 50 раз. Дается две попытки где за один подход футболист должен набить 50 раз.

- Удары в цель. Дается 2 попытки по 10 бросков. Количество точных попаданий вносим в таблицу.

- Обводка конусов (без мяча). 15 конусов расстояние между конусами 50 см.

- Обводка конусов (с мячом). 15 конусов, расстояние между конусами 50 см.

Полученные результаты занесем в таблицы 1 и 2.

Таблица 1 – Уровень технической подготовки у юных футболистов контрольной группы (КГ) в начале исследования

№	Набивание мяча		Удары в цель		Обводка конусов (без мяча), сек.	Обводка конусов (с мячом), сек.
	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 1	Попытка 2		
1	32	48	7	5	20,30	27,00
2	22	33	5	2	19,68	30,02
3	27	50	5	5	21,05	59,00
4	50	50	6	6	19,58	50,03
5	47	50	8	1	22,01	40,56
6	28	43	4	5	22,00	46,08
7	30	47	9	3	16,00	31,00
8	21	50	3	7	17,80	55,56
9	37	38	6	8	15,00	55,00
10	41	50	5	2	16,23	44,22
Среднее	33,5	45,9	5,8	4,4	18,965	43,847

Результаты степени технической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в начале эксперимента занесем в таблицу 2.

Таблица 2 – Уровень технической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в начале исследования

№	Набивание мяча		Удары в цель		Обвод ка конусов (без мяча), сек.	Обвод ка конусов (с мячом), сек.
	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 1	Попытка 2		
1	45	42	4	5	21,39	30,25
2	20	31	3	2	22,10	36,02
3	38	42	5	5	25,09	59,57
4	20	19	6	6	20,18	54,03
5	37	39	2	1	19,02	55,03
6	22	35	3	5	19,33	41,03
7	42	50	1	3	18,02	38,03
8	18	26	5	7	18,45	49,06
9	36	42	7	8	16,03	44,11
10	35	32	4	2	16,12	104,56
Среднее	31,3	35,8	4	4,4	19,573	51,169

Результаты, полученные в ходе эксперимента, рассмотрим на рисунках 1 – 4.

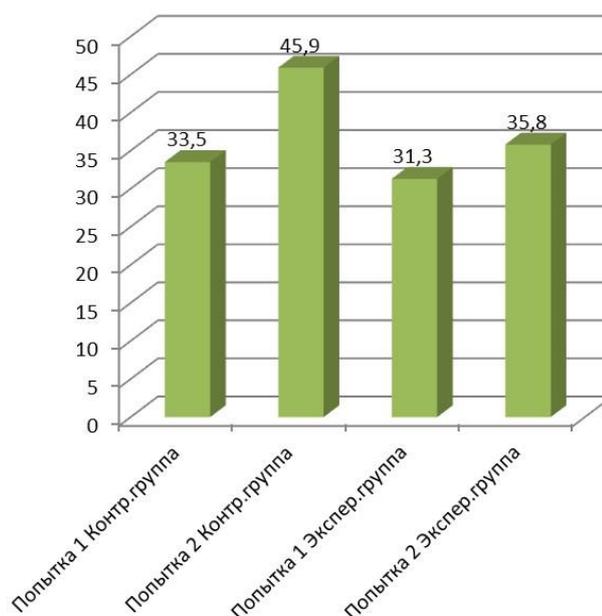


Рисунок 1 – Динамика уровня технической подготовки по тесту  
«Набивание мяча»

Средний показатель степени технической подготовки в контрольной группе в начале эксперимента с первой попытки составил 33,5 набиваний. Со второй попытки составил 45,9 см.

Средний показатель степени технической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Набивание мяча» в начале эксперимента с первой попытки составил 31,3 набиваний.

Со второй попытки составил 35,8 см. В результате можем сказать, что ребята из экспериментальной группы данное упражнение выполняют медленнее.

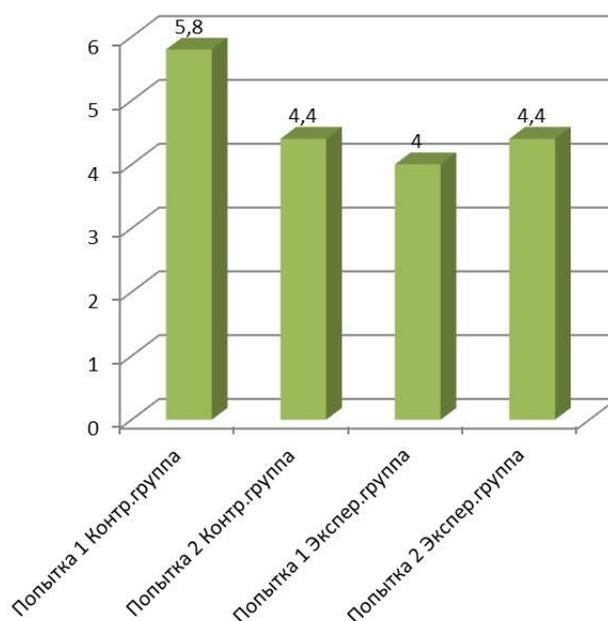


Рисунок 2 – Динамика степени технической подготовки по тесту  
«Удары в цель»

Средний показатель степени технической подготовки в контрольной группе в начале эксперимента с первой попытки составил 5,8 попаданий. Со второй попытки составил 4,4 попаданий.

Средний показатель степени технической подготовки в экспериментальной группе по тесту «удары в цель» в начале эксперимента с первой попытки составил 4 попадания.

Со второй попытки составил 4,4 попаданий. В результате можем сказать, что ребята из экспериментальной группы данное упражнение выполняют медленнее, хотя и со второй попытки результат одинаковый.

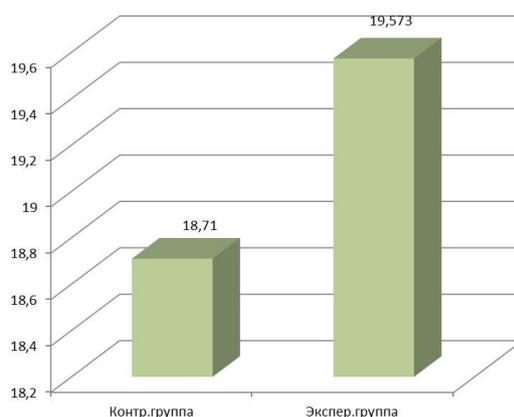


Рисунок 3 – Динамика степени технической подготовки по тесту  
«Обводка конусов (без мяча)»

Рассматривая рисунок 3 видим, что усредненный показатель степени технической подготовки в контрольной группе в начале эксперимента составляет 18,97 сек.

Усредненный показатель степени технической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Обводка конусов (без мяча)» в начале эксперимента составляет 19,57 сек.

Из этого следует, что ребята из экспериментальной группы данное упражнение выполняют медленнее.

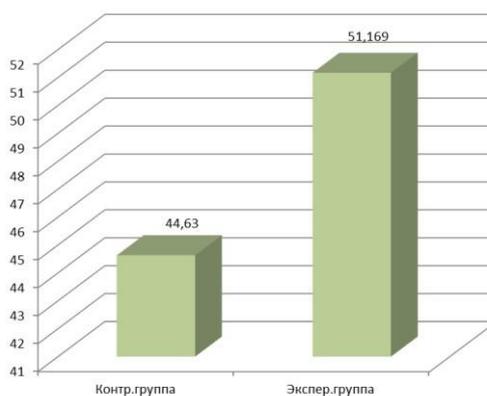


Рисунок 4 – Динамика степени технической подготовки по тесту

«Обводка конусов (с мячом)»

Рассматривая рисунок 4 видим, что усредненный показатель степени технической подготовки в контрольной группе в начале эксперимента составил 43,85 сек.

Усредненный показатель степени технической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Обводка конусов (с мячом)» в начале эксперимента составил 51,2 сек.

В результате этого исследования видим, что футболисты в экспериментальной группе с этим упражнением справляются медленнее.

Далее проведем анализ уровня тактической подготовки у юных футболистов. Результаты эксперимента занесем в таблицы 3 и 4.

Проведем игру из двух таймов по 45 минут каждый. Результат занесем в таблицу 3.

Таблица 3 – Степень тактической подготовки у юных футболистов контрольной группы (КГ) в начале исследования

	% брака	Активность игроков
1 тайм		
Защитники	15,6	1,1
Нападающие	16,5	1,13
2 тайм		
Защитники	19,6	0,84
Нападающие	32	0,93
Средний показатель		
Защитники	17,6	0,97
Нападающие	24,25	1,03

По первому сыгранному тайму меньшая доля ошибок наблюдается у обороняющихся – 15,6 %; у атакующих – 16,5 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что в исследуемом игровом возрасте почти все действия в футболе не имеют стабильности и результаты варьируются в зависимости от построения игры.

По второму футбольному тайму наблюдается иная ситуация: игроки линии нападения за турнир совершили 32 % брака (ошибок); линия обороны – 19,6 %. Качество игры, по сравнению с предыдущим таймом ухудшилось у игроков линии обороны в среднем на 4 %. В то время, как игроки линии атаки совершали в два раза больше потерь. Опираясь на полученные данные по итогам двух таймов, был выявлен общий процент брака (ошибок).

Количественные и качественные характеристики ТТД с мячом у юных футболистов отличаются в зависимости от возраста. В первом тайме по игровым амплуа, исследуемая команда совершила: защитники 1,1 действий в минуту; нападающие 1,13 действий в минуту.

Как мы видим, показатели находятся на более или менее достойном уровне для исследуемого возраста. Во втором тайме, если произвести деление на игровые амплуа, то игроки линии обороны совершили наименьшее количество действий в минуту – 0,84; игроки линии нападения имели показатель 0,93 действий в минуту. Полученные характеристики свидетельствуют о том, что игроки выполняли большее количество действий.

Результаты степени тактической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в начале эксперимента занесем в таблицу 4.

Таблица 4 – Уровень тактической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ)

	% брака	Активность игроков
	1 тайм	
Защитники	16,2	1
Нападающие	18,5	1,09
	2 тайм	
Защитники	20,1	0,96
Нападающие	32,1	0,96
Средний показатель		
Защитники	18,15	0,98
Нападающие	25,3	1,025

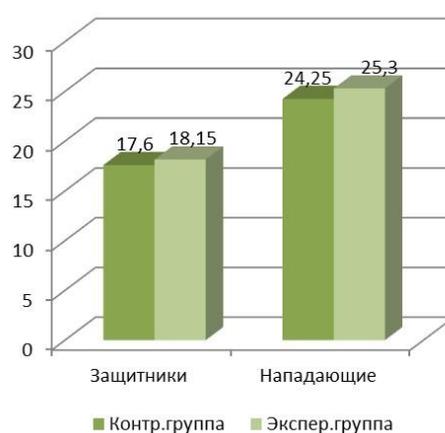


Рисунок 5 – Общий процент ошибок

Исходя из данных полученных в ходе исследования, на рисунке 5 видим, что коэффициент уровня выполнения ошибок в ТТД с мячом различен и варьируется между игровыми амплуа в пределах 1 %. Это свидетельствует о том, что игроки своих линий (наснижение) допускают, примерно, одинаковое количество ошибок. Наивысший показатель уровня совершённых ошибок у игроков линии нападения контрольной группы – 24,25 %; минимальный показатель, среди игровых амплуа, у обороны составил 17,6 %.

Результаты в экспериментальной группе имеют показатель уровня совершённых ошибок у игроков линии нападения контрольной группы – 25,3 %; минимальный показатель, среди игровых амплуа, у обороны составил 18,15 %.

Всё это связано с той игрой, которую навязывает противник, а так же с уровнем выполнения ТТД с мячом. Это подтверждает то, что мяч чаще переходит от одной команды к другой, и действия игроков более отрывочны. Команды не умеют ещё так контролировать мяч. Поэтому, намного больше должно быть действий по отбору мяча, а не по передачам.

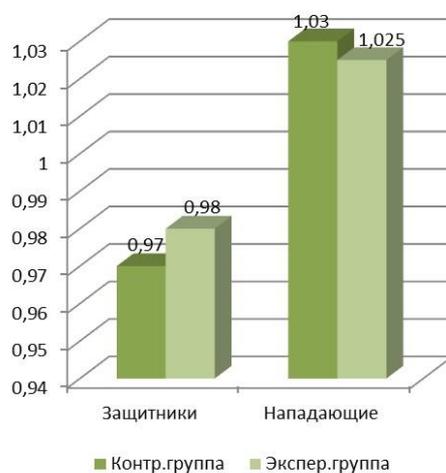


Рисунок 6 – Средние показатели активности

Из полученных результатов вырисовывается общая картина действий и уровня активности игроков исследуемой команды. Как показывает рисунок 6, наивысший показатель имели нападающие контрольной группы – 1,03 действий в минуту. Результаты в экспериментальной группе составили 1,025 действий в минуту.

Активность игроков линии нападения оказалась заметно меньшей – это подтверждается тем, что нападающие исследуемой команды выходили из-под опеки противников, довольно меньшее количество раз, чтобы получить мяч. Что же касается игроков оборонительного плана, то они, по

итогах сыгранных таймов показали наименьший уровень активности контрольной группы – 0,97 действий в минуту.

Результаты в экспериментальной группе составили 0,98 действий в минуту. Данные результаты демонстрируют деятельность игроков в получение мяча, их активность в плане построения нападающих и оборонительных действий.

## 2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет

На этапе начальной подготовки футболистов наиболее эффективной является разносторонняя направленность учебно-тренировочного процесса. Так, приоритетными направлениями в тренировке является развитие физических качеств, а также приобретение техники и начальной тактики действий. В это время обучение 10-12 летних футболистов осуществляется, в основном, при помощи упражнений доступных для детей данного возраста. Не следует проводить большого количества упражнений, не требовать выполнения их в максимально темпе, осваивать в рамках одного занятия более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры на полях стандартных размеров в общепринятых составах. Чрезмерное использование узкоспециализированных средств и методов часто препятствует росту мастерства на последующих этапах [41].

На этом шаге на учебно-тренировочные упражнения по физической подготовки юных футболистов одновременно с формированием общих физических качеств совершенствуются и специфические, а внедрение подвижных игр и эстафет специального назначения в учебно-тренировочный процесс дает положительный эффект, т. к. они

увеличивают плотность занятий и в значительной степени повышают нагрузку. В это время происходит ознакомление молодых спортсменов с основополагающими техническими способами, которые позволяют благополучно вести простейшую игровую деятельность. Для формирования и становления игрового мышления необходимо применять большой спектр средств, в том числе и подвижные игры, нацеленные на развитие быстроты усложненной реакции, ориентирования, установления контакта с напарниками.

Отметим, что при определении тренировочных средств на этапе начальной подготовки особое внимание уделяется тщательному отбору игр и эстафет для занятий футболистов и продумыванию их содержания. Они должны быть интересными, различными по своей сложности и доступными, а также иметь соревновательный характер и отвечать направленности игры в футбол.

Существуют различные имитационные подвижные игры, то есть с подражательными действиями; подвижные игры с сопротивлением и с ориентированием по слуховым и зрительным сигналам, а так же подвижные игры с перебежками, преодолением препятствий, с мячом, палками и вторыми предметами. Выбор той или иной игры можно определить конкретно поставленными задачами и условиями проведения учебно-тренировочного занятия [13].

Далее приведем основные средства технической и стратегической подготовки, используемой в учебно-тренировочном процессе футболистов, принявших участие в педагогическом исследовании. При выборе средств будем руководствоваться рекомендациями, представленными в примерной программе спортивной подготовки футболистов для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского запаса. Подобные средства были использованы в нашей

экспериментальной работе как *комплекс физических упражнений, которые будут способствовать эффективному развитию технико-тактической подготовки юных футболистов.*

К основным средствам развития *технической подготовки* футболистов на начальном этапе подготовки относятся:

Во-первых, вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой и левой ногой. Состоит из: Подача по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, ложные передвижения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по более простым правилам, подвижные игры в форме эстафет с применением элементов и приемов техники обладания мячом. Динамические игры с элементами футбола.

Во-вторых, техника передвижения. Состоит из: Бег: обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для голкиперов – прыжки в сторону с снижением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Приостановки во время бега выпадом и прыжком.

В-третьих, подача по мячу ногой.

Состоит из: Подача внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Подача по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Подача наружной частью подъема. Проведение ударов после приостановки, рывков, ведения, хитрых движений, отправляя мяч низом и верхом, на короткую и среднюю

дистанцию. Подача на меткость: в поставленную цель на поле, в ворота, в ноги напарнику, на ход движущемуся напарнику. Подача по мячу головой. Подача серединой лба без подскока и в подскоке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Подача на четкость в конкретную цель на поле, в ворота, напарнику.

В-четвертых, остановка мяча.

Включает в себя:

Приостановка ступней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча происходит на месте, в движении вперед и назад. Приостановка летящего навстречу мяча производится внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Приостановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и защищая его телом от соперника.

В-пятых, ведение мяча.

Включает в себя:

Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и по очереди, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся напарников, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не уменьшая контроль над мячом.

В-шестых, ложные движения (финты).

Включает в себя:

«Уход» выпадом (при нападении соперника спереди, умение продемонстрировать телом передвижение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Подача» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

В-седьмых, отбор мяча.

Включает в себя: Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

В-восьмых, вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Включает в себя: Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на меткость: в ноги или на ход напарнику.

В-девярых, техника игры голкипера.

Включает в себя:

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками. Принятие летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без подскока и в подскоке. Принятие катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с снижением. Принятие высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без подскока, в подскоке с места и с разбега. Принятие летящего в сторону мяча на уровне живота, груди со снижением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после снижения. Отбивание мяча одной и двумя руками, без подскока и в подскоке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность [5].

Основные средства развития *тактической подготовки* футболистов на начальном этапе:

1. Стратегия нападения. Включает в себя:

Персональные действия без мяча. Верное размещение на футбольном поле. Способность освоиться, верно отзываться на поведение напарников и противников. Подбор этапа и приема передвижения на свободное пространство для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальный образ действий с мячом. Целесообразное применение изученных приемов удара по мячу. Использование нужного приема приостановки в зависимости от направленности, линии движения и быстроты передвижения мяча. Формулировка игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, подбор приема и направленности ведения. Использование разнообразных видов обводки (с изменением быстроты и направления передвижения с мячом, выученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные образ действий. Согласованность двух и более играющих. Способность достоверно и в положенный срок реализовать передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; краткую или среднюю, понизу или поверху. Сочетание «игра в стенку».

Осуществление простых композиций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и вольном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

## 2. Стратегия обороны. Включает в себя:

Персональные действия. Безошибочный подбор позиции в отношении опекаемого игрока и сопротивление получению им мяча, т.е. реализация «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие играющих при розыгрыше соперником стандартных комбинаций.

## 3. Стратегия вратаря.

Включает в себя:

Умение подобрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот,

вести мяч в игру (после принятия) открывшемуся напарнику, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

В последнее время профессионалы футбола сообщают о замедлении российских футболистов в отличие от наилучших зарубежных в технике владения мячом. Корни проблем данного обстоятельства на уровне команд мастеров и сборных команд прослеживаются в ограниченной эффективности обучения технике футбола спортсменов в молодом возрасте. До недавнего времени, отдельные вопросы технической подготовки молодых футболистов, в том числе и приемам ведения мяча и обводки, еще не решены и достойны дальнейшего исследования. Все вышесказанное создает поиск новых эффективных решений и научно методических исследований в представленном разделе.

Проведя исследование, можем заметить, что примерно у 68 % ребят отмечен низкий уровень выполнения таких технических действий как прием и остановка мяча. При выполнении приема мяча, летящего к игроку по условно прямой траектории, на уровне бедра, количество брака, связанного с отскоком мяча от игрока (от 2-х до 3-х метров) зафиксировано у 69 % футболистов. Некачественный прием мяча, летящего на уровне голени, зафиксирован у 72 %. При приеме мяча, летящего прямо к игроку по дуге, остановку мяча с минимальными ошибками осуществляют лишь 15-17 % игроков. Еще большим браком характеризуется прием и остановка мяча, который выполняется после паса партнера, либо отскока от игрока противника и летит сбоку к принимающему мяч футболисту (80-85 %). В этом случае брак при выполнении технического приема связан с неготовностью игроком, занять удобное положение в тела в пространстве и необходимостью остановки мяча внешней стороной стопы, либо другой ее частью.

Для решения проблемы – повышения уровня технической подготовки в аспекте выполнения двигательных действий при приеме и остановке мяча предложим комплекс специальных физических упражнений, направленный на развитие способности к дифференцировке мышечных усилий у футболистов 11-14 лет. В процессе тренировочных занятий с футболистами используются упражнения с набивными мячами разного веса от 200 гр. до 1000 гр.: подбрасывание и прием стопой с последующей остановкой и / или переводом (пасом) в сторону определенной цели. Те же самые упражнения выполним с использованием мешочков с песком (размер 15x15 см и весом 200 гр). Количество повторений каждой ногой по 30-40 раз за тренировку (90 мин). Наряду с этим используем упражнения, как с футбольными, так и с баскетбольными, волейбольными, теннисными, гандбольными мячами разного веса и размера.

Кроме этого в комплекс войдут специальные двигательные действия, которые будут выполняться на специальном тренировочном устройстве, обеспечивающем условия для развития способности к дифференцировке мышечных усилий при взаимодействии с силой тяжести, инерции, трения и упругости. С этой целью разработано тренировочное устройство (рисунок 7).



Рисунок 7 – Тренировочное устройство для определения точности воспроизведения заданных силовых и пространственных параметров движения при воздействии внешних сил разной модальности и направления вектора действия

В ходе тренировочных занятий игрокам предлагается выполнять упражнения, в удержании стопой полоза, как без груза, так и с грузом разной величины с последующим быстрым и медленным его отпусканием до касания стопой пола и подниманием его до высоты пояса игрока. При этом в качестве внешней силы применялись упражнения в противодействии с силой трения (при поднимании и опускании площадки с грузом) и упругости (пружина, закрепленная в разных точках стойки либо стены). Учитывая то, что в ходе игры траектория мяча, летящего к принимающему игроку различна, моделировались и соответствующие условия установки тренировочного устройства, которое устанавливалось как вертикально, так и под наклоном к поверхности поля.

Так же по патенту 2484873 РФ [3], хотим использовать порядок занятия и уведомления тренирующихся, в котором передвижение спортсменов снимают видеокамерой, видеосигнал передают в программноаппаратный комплекс, создающий предприимчивый визуально информационный образ. Меняя текстовое, символическое и мультимедийное содержимое, цветовую гамму, яркость, контрастность, площадь и частоту мельканий визуально-информационного образа, оповещают отдельных тренирующихся, которые выполняют задания.

Слабое звено этого приема в том, что он не специализирован для обучения способностям ведения мяча с обводкой противника.

Популярен способ тренировки играющих и спортсменов со спортивным снарядом на игровом поле, который включает в себя

исполнение тренировки на поле с управляемой светодинамической подсветкой. При помощи светодинамической подсветки задаются дозволенные зоны, в которых спортсмен должен находиться, удерживая спортивный снаряд, при этом непредсказуемо для спортсмена меняют расположение, форму и площадь допустимых зон. По возможности спортсмена непрерывно располагаться и сдерживать спортивный снаряд в дозволенной зоне, имеется возможным рассуждать о повышении спортивного профессионализма спортсмена и об производительности тренировок.

Ограниченные многофункциональные способности, включая отсутствие возможности тренировки обводки в игровых видах спорта, считаются недочетом предоставленного приема.

Имеется дистанционно управляемая орбита, представляющая собой герметичную полую сферу, в глубине ее размещены электродвигатели, приводящие ее в движение, заряжаемая аккумуляторная батарея, питающая электродвигатели и контролер управления, снабженный модулем Bluetooth для того, чтобы удаленно принимать команды со смартфона/планшета [5]. Пользователь может дистанционно осуществлять контроль механизированного шара, перемещать его в различные стороны. Тем не менее данный шар и разработка его управления еще не используются в спортивной подготовленности, их резерв еще не открыт для профессионалов и тренеров.

Технический итог, на достижение которого ориентировано заявляемое открытие, заключается в увеличении производительности научения технике ведения мяча с обводкой в футболе.

Технический итог достигается тем, что инструктор подбирает программу изучения техники ведения мяча и обводки футболиста из библиотеки программно-аппаратного комплекса, содержащего средства

видеоконтроля действий человека и средства, которыми формируется ненатурально управляемый соперник. Вдобавок новым считается то, что программно-аппаратный комплекс создает робота соперника, как совокупность двух отдельных дистанционно управляемых шаров заданного размера, которые размещены на определенной дистанции друг от друга и программно мешают движениям футболистов, имитируя точки контактов ног противника с игровым полем. При этом эти шары выполнены с внутренней управляемой подсветкой, работу которой видно через их внешнюю оболочку с заданной прозрачностью в любом положении шара. Программно-аппаратным комплексом задают чередующийся режим подсветки и движения пары управляемых шаров, имитируя шаги противника, затем заданным относительным цветом или включением подсветки шара программно-аппаратный комплекс показывает имитационно место опорной ноги футболиста. Задачей футболиста считается наблюдение положения относительной опоры, раскачка робота соперника и исполнение обводки со стороны шара имитирующего опорную ногу противника. Ошибкой признается касание и/или смещение шара или шаров с установленных позиций ногой или мячом футболиста. Программно-аппаратный комплекс фиксирует действия футболиста, организует банк данных ошибок, их характеристик и подает или не подает испытуемому при его ошибках звуковые сигналы в режиме реального времени.

В этом содержится множество немаловажных признаков, которые обеспечивают приобретение технического результата во всех случаях, на которые распространяется испрашиваемая величина правовой охраны.

Существенные признаки, которые характеризуют изобретение, проявили в заявляемой совокупности новые свойства, явным образом не вытекающие из уровня техники и не являющиеся очевидными для

специалиста. Совокупности похожих признаков не обнаружено в патентной и научной литературе.

Предлагаемый способ обучения технике ведения мяча с обводкой осуществляется следующим образом. Тренер-преподаватель или футболист из библиотеки программ должен выбрать программу, которая задает режим тренировки. В выбранной программе программноаппаратный комплекс формирует заданное число связанных пар шаров, которые имитируют противников на игровом поле, которые противодействуют футболисту и, целенаправленно перемещаясь, препятствуют передвижению спортсмена, преследуют с заданной скоростью, реагируя на изменение направления его движения.

Спортсмену необходимо уяснить оценку смоделированной игровой ситуации, соотнести свои технические и скоростные возможности с динамикой движения шаров и, как в реальной игре, исполнить фальшивые перемещения, «раскачивая соперника». При этом он обязан смотреть за подсветкой относительной опорной ноги соперника и выполнять его обводку со стороны места опоры. Для футболистов новичков высокоскоростной режим тренировки считается наименьшим, период реакции сфер и перемены окраски (подсветки) сфер больше. Для игроков поопытнее, время реакции сфер будет задан приблизительно к настоящей игре и скорее всего находится в зависимости от персональной подготовки футболиста.

Передвижение спортсмена снимают камерой, расположенной на определенной высоте над игровым полем, изображение будет передаваться в программно-аппаратный комплекс, фиксирующий переменную местоположения тела, а также переменную направленности перемещения футболиста и проникновения спортивного снаряда при обводке в шары. В

случае касания шаров футболистом и/или мячом, программно-аппаратный комплекс подает световой и/или звуковой сигнал.

При отсутствии касаний шаров при обводке их быстроту передвижения следует увеличить, а время изменения окраски шаров снижать до такой степени, пока футболист, выполняя задание, не сможет точно произвести обводку предполагаемого соперника со стороны «опорной ноги».

О технической подготовке спортсмена следует судить по предельной скорости управляемых шаров и максимальной частоте смены условной опорной ноги, при которых футболист может многократно исполнить корректную обводку противника-робота.

При претворении в жизнь заявляемого приема, могут применяться популярные технические решения и средства, для компьютерной обработки информации может быть применено известное или уникальное программное обеспечение.

Это открытие обеспечивает многовариантное моделирование персональных тренировочных заданий с возможностью их неоднократного повторения для формирования и закрепления у футболиста навыка ведения мяча с обводкой на разных скоростных режимах.

Изобретение дает возможность создать условия, которые имеют педагогическое и методическое преимущество в сравнении с популярными методами тренировки.

Следуя вышесказанному, можем утверждать, что рассмотренное открытие подходит соответствию требованиям на получение патента «новизна», «изобретательская степень», «промышленная пригодность».

Утверждаемый прием дает возможность плодотворно развивать и расценивать способности футболиста вести ногами мяч по игровому полю и обводить соперника с контролированием его опорной ноги.

Следовательно, заявляемый прием научения молодых спортсменов технике ведения мяча с обводкой обладает новейшими свойствами, которые обуславливают достижение производительной эффективности.

Упражнения для улучшения в тактике, в большинстве случаев, служат одновременно и совершенствованию в технике игры. Чтобы придать тому или иному упражнению тактический характер, только меняют метод его подачи. Так, предлагая игроку, упражнение в передачах мяча, необходимо главное внимание обратить не на технику исполнения ударов остановок мяча, а на направленность и уместность передач.

Далее внесем предложения по повышению тактической подготовленности у юных футболистов.

Розыгрыш штрафных ударов.

Разновидность 1. Прострел на дальнюю штангу

Следует начать с простейшего варианта розыгрыша углового в футболе.

Команда оранжевых в атаке. № 5 катит мяч игроку под номером 4, впоследствии № 4 производит простреливание на далекую штангу, которую замыкает №2 (рисунок А.8 в Приложении А).

Невзирая на всю простоту, следует видеть некоторые нюансы этого розыгрыша:

Имеет важное значение, чтобы №5 комфортно с подходящей мощностью покати мяч партнеру под №4.

№2 обязан вовремя совершить рывок на далекую штангу и подоспеть сомкнуть прострел. Довольно замечательно, если он сделает фальшивое передвижение в центр, а после резким движением рванет на дальнюю.

№3 не примет участие в розыгрыше углового, но он обязан быть готовым к внезапному отскоку и сделать все возможное, чтобы стать первым на подборе.

Главные оплошности при предоставленном розыгрыше:

№ 5 неловко или неторопливо катит мяч напарнику. В последствии удар выходит нехорошим, или защитники успевают сойтись и поймать удар.

№ 2 не успевает сомкнуть прострел. Это повествует о том, что игрок не вовремя начал бросок на далекую штангу.

Разновидность 2. Открывание за спину

№ 5 дает мяч игроку под номером 4 и сам производит за бегание за спину своему партнеру. № 4 первым касанием подрабатывает мяч вперед, выдвигаясь навстречу защитнику под номером 7, а вторым касанием катит мяч в левую сторону набегающему напарнику.

После этого № 4 сразу устанавливает блок защитнику под номером 7, с намерением блокировки выдвижения на бьющего игрока. № 5 производит удар по воротам или совершает простреливание на далекую штангу, которую обязан замыкать № 2 (рисунок А.9 в Приложении А).

Нюансы данного розыгрыша:

При угловом с правого фланга бьющий игрок (№5) обязан являться левой, с левого фланга – правой.

Заданный розыгрыш необходимо вести довольно стремительно, с тем, чтобы игрок под номером 6 команды фиолетовых не успел подоспеть на подмогу напарникам.

Главные оплошности при предоставленном розыгрыше:

№ 4 впоследствии паса под удар напарнику забывает обеспечить блок защите, потому в отдельных случаях защитник успевает поймать удар.

№ 2 не успевает на прострел или пристреливание.

Разновидность 3. Выведение на удар крайнего защитника

Настоящий розыгрыш углового считается наиболее трудным, чем прошлые. В нем станут задействованы все игроки нападающей команды (кроме голкипера). В заданном розыгрыше есть блоки и ротации.

Начальные позиции игроков обыкновенные. № 5 разыгрывает угловой, под него открывается № 4, № 3 располагается на далекой штанге, а № 2 остается на позиции крайнего защитника.

Имеется единственный нюанс: № 2 обязан разместиться немного левее центральной зоны (при розыгрыше углового слева – немного правее центра) с намерением увести за собой игрока под № 6 и высвободить поле для в бегания.

Затем № 5 делает передачу на номер 4, который в одно касание отыгрывается с № 5 и делает рывок на дальнюю штангу. В это время № 2 раскрывается под удар в свободную зону, а № 3 устанавливает блок защитнику под номером 6 (иллюстрация А.10а в Приложении А).

Таким образом, бьющий игрок под №2 выходит на ударную позицию без опеки. № 5 катит мяч № 2, после чего идет удар по воротам (иллюстрация А.10б в Приложении А).

Главные оплошности при предоставленном розыгрыше:

№ 2 очень преждевременно производит в бегание в свободную зону. № 5 еще не готов совершить передачу, а № 2 уже совершает рывок в зону. Защитник под № 6 успеет отреагировать на это и без осложнений накроет удар.

№ 3 не успевает установить блок, в последствии чего защитник под №6 успевает воспрепятствовать № 2 нанести пунктуальный удар.

№ 4 чрезвычайно неторопливо бежит на далекую штангу. Из-за этого он совместно с опекающим его игроком, загораживают главную часть ворот.

Настоящий розыгрыш необходимо длительное время отрабатывать на тренировках, так как почти все тактические учения в нем обязаны осуществляться разом. Производительность данного розыгрыша подтверждена многими командами.

Схемы розыгрышей штрафных в мини-футболе:

Разновидность 1. Выведение на удар игрока из стенки

Начальные позиции: № 3 стоит перед мячом, № 2 и № 4 размещаются в полу флангах, № 5 занимает позицию в стенке.

№ 3 производит передачу в левую ногу игроку под № 4, который в одно соприкосновение отдает пас № 5, который уже повернулся лицом к мячу и согласен окончить атаку ударом по воротам в одно соприкосновение (рисунок А.11 в Приложении А).

Главные оплошности при предоставленном розыгрыше:

Участник под № 5 действует враждебно (толкается с игроками в стенке), тем самым привлекая чрезмерное внимание защитников.

Начальный пас от номера 3 номеру 4 идет в ближнюю ногу. В последствии игрок под № 7 производит перехват. Запомните, что пас нужно давать в далекую от противника ногу.

Разновидность 2. Пас на свободного игрока

Два игрока нападающей команды № 3 и № 4 стоят перед мячом. Игрок под № 4 разбегается, всем видом демонстрируя, что намеревается бить по воротам. Но вместо этого он пробегает возле мяча и стенки и занимает позицию в свободной зоне рядом с воротами (рисунок А.12а в Приложении А).

Спустя время, играющий под № 3 разбегается, снова демонстрируя намерение бить. Но вместо удара он дает пас на свободного игрока под №4, в последствии чего тот бьет по воротам (рисунок А.12б в Приложении А).

Когда единственный из игроков стенки направился за игроком под № 4, то в стенке возникает свободный промежуток. Игрок под № 3 в этом случае сможет нанести удар в ближайший угол (рисунок А.12в в Приложении А).

Разновидность 3. Движение по кругу, пас свободному игроку

Данный розыгрыш углового считается усложненной версией прошлого.

№ 4, № 2 и № 5 совершают размыкание «по кругу», как продемонстрировано на рисунке А.13, а в Приложении А. Играющие защиты идут за ними.

В итоге данных размыкании выходит следующая ситуация:

Играющий № 9 команды фиолетовых оказывается в действительности один против двух игроков атаки № 4 и № 2. Ему необходимо совершить трудный выбор, кого же пойти опекать. Игрок № 3 обязан дать оценку этой ситуации и передать мяч свободному игроку (рисунок А.13б в Приложении А).

№ 2 и № 4 расположены на позициях, из которых можно основательно грозить воротам соперника. Поэтому, в случае, если игроки все сделают верно, то команда заработает превосходный голевой момент.

В случае открывания одного из игроков, стоящих в стенке, пойдет запирать игрока под № 4, то № 3 имеет возможность ударять в сформировавшуюся «дыру» в стенке (рисунок А.13б в Приложении А).

### 2.3 Анализ и обобщение результатов опытно-экспериментальной работы

Реализация методики технико-тактической подготовки футболистов, показало значительные изменения на результаты экспериментальной работы.

В соответствии с задачами аналитико-обобщающий этап экспериментальной работы был направлен на систематизацию и обобщение результатов внедрения разработанной нами методики, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов.

Основными задачами экспериментальной работы на данном этапе явились:

- обобщение, систематизация и описание результатов исследования;
- уточнение выводов по результатам исследования;
- внедрение результатов исследования в тренировочный процесс высшего.

Эксперимент носил горизонтальный характер, то есть сравнивалась технико-тактическая подготовка футболистов в начале и в конце эксперимента. Контрольная и экспериментальная группы занимались по одному поурочному (тематическому) плану, разработанного в соответствии со школьной программой. Но в экспериментальной группе использовались элементы из предложенной методики, направленных на повышение уровня технико-тактической подготовки.

В соответствии с задачами и согласно программе экспериментальной работы нами было проведено повторное исследование юных спортсменов на предмет технико-тактической подготовки. Диагностика проводилась при использовании по тем же методикам, что и на поисково-подготовительном этапе исследования. В результате эксперимента получены данные, подтверждающие эффективность экспериментальной методики, представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 5 – Уровень технической подготовки у юных футболистов контрольной группы (КГ) в конце эксперимента

№	Набивание мяча		Удары в цель		Обводка конусов ( без мяча), сек.	Обводка конусов (с мячом), сек.
	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 1	Попытка 2		
1	33	48	7	7	20,3	27
2	23	33	5	6	19,5	30
3	29	50	6	6	21	59
4	52	50	6	7	19,3	50
5	47	50	8	8	21	40,3
6	30	43	5	5	22	45
7	30	47	9	9	16	31
8	22	50	4	5	17	54
9	38	38	6	6	15	55
10	43	50	5	6	16	55
Среднее	34,7	45,9	6,1	6,5	18,71	42,63

Результаты уровня технической подготовки юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в конце эксперимента занесем в таблицу 6.

Таблица 6 – Уровень технической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в конце эксперимента

№	Набивание мяча		Удары в цель		Обводка конусов (без мяча), сек.	Обводка конусов (с мячом), сек.
	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 1	Попытка 2		
	1	2				
1	45	48	8	9	18,39	25,25
2	44	50	7	9	14,1	26,02
3	48	47	8	9	19,09	55,57
4	42	35	6	7	20,18	47,03
5	37	49	5	6	19,02	37,03
6	36	49	7	8	19,33	42,03
7	42	50	9	9	15,02	28,03

8	41	42	7	8	16,45	52,06
9	45	42	9	9	14,03	44,11
10	35	50	6	7	15,12	41,56
Среднее	41,5	46,2	7,2	8,1	17,073	39,869

Результаты, полученные в ходе эксперимента, рассмотрим на рисунках 14 – 17.

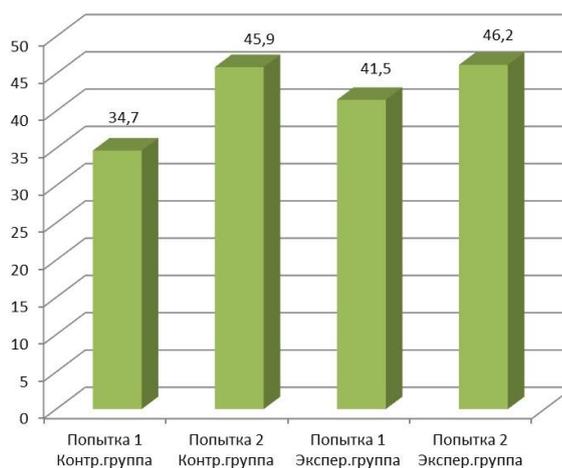


Рисунок 14 – Динамика уровня технической подготовки в конце эксперимента по тесту «Набивание мяча»

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в контрольной группе в конце эксперимента с первой попытки составил 34,7 набиваний. Что выше показателя начала эксперимента на 3,6 %.

Со второй попытки составил 45,9 см. Данный показатель остался на прежнем уровне.

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Набивание мяча» в конце эксперимента с первой попытки составил 41,5 набиваний. Это больше показателя в начале эксперимента на 32,6 %.

Со второй попытки составил 64,2 см. это больше показателя начала эксперимента на 29 %. Это положительная тенденция и ребята стали выполнять данное упражнение намного быстрее.

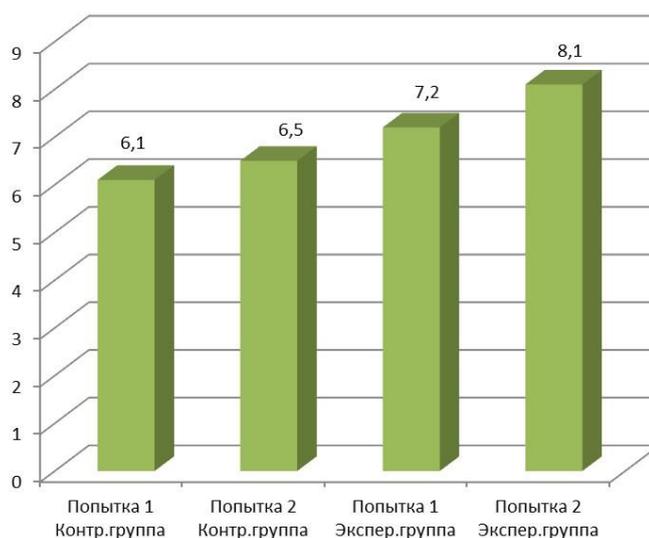


Рисунок 15 – Динамика уровня технической подготовки в конце эксперимента по тесту «Удары в цель»

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в контрольной группе в конце эксперимента с первой попытки составил 6,1 попаданий. Это больше показателя в начале эксперимента на 5,17 %.

Со второй попытки составил 6,5 попаданий. Это больше показателя в начале эксперимента на 47 %.

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в экспериментальной группе по тесту «удары в цель» в конце эксперимента с первой попытки составил 7,2 попадания. Это больше показателя в начале эксперимента на 80 %.

Со второй попытки составил 8,1 попаданий. Это больше показателя в начале эксперимента на 84 %.

Можем сказать, что ребята успешно прошли подготовку по разработанной программе, в результате чего добились таких хороших результатов.

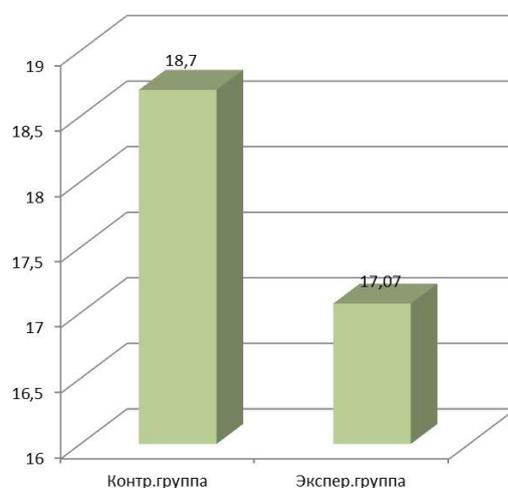


Рисунок 16 – Динамика уровня технической подготовки в конце эксперимента по тесту «Обводка конусов (без мяча)»

Рассматривая рисунок видим, что средний показатель уровня технико-тактической подготовки в контрольной группе в конце эксперимента составил 18,71 сек. Это меньше показателя в начале эксперимента на 1,3 %, т.е. и означает, что тест «Обводка конусов (без мяча)» ребята выполнили быстрее начала эксперимента.

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Обводка конусов (без мяча)» в конце эксперимента составил 17,07 сек. Это меньше показателя в начале эксперимента на 12,77 %.

Это положительная тенденция и ребята стали выполнять данное упражнение намного быстрее.

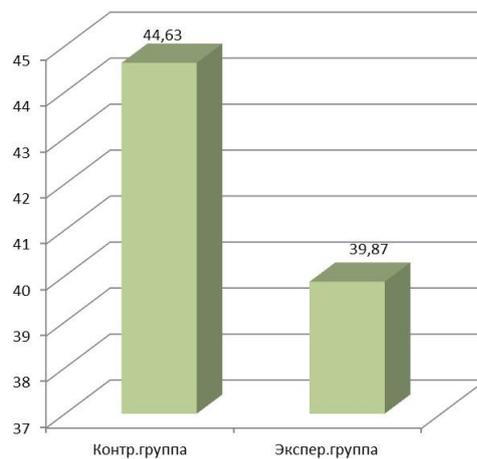


Рисунок 17 – Динамика уровня технической подготовки в конце эксперимента по тесту «Обводка конусов (с мячом)»

Рассматривая рисунок 17 видим, что средний показатель уровня технико-тактической подготовки в контрольной группе в конце эксперимента составил 44,63 сек. Это меньше показателя в начале эксперимента на 1,17 %.

Средний показатель уровня технико-тактической подготовки в экспериментальной группе по тесту «Обводка конусов (с мячом)» в конце эксперимента составил 39,87 сек. Это меньше показателя в начале эксперимента на 22 %.

В результате этого исследования можем отметить, что это положительная тенденция и ребята стали выполнять данное упражнение намного быстрее.

Таким образом, в технической подготовке юных футболистов целесообразно использовать специальные упражнения, направленные на формирование чувства мяча и повышении степени развития способности к дифференцировке мышечных усилий.

Далее проведем анализ уровня тактической подготовки у юных футболистов. Результаты эксперимента занесем в таблицы 7 и 8.

Таблица 7 – Уровень тактической подготовки у юных футболистов контрольной группы (КГ) в конце исследования

	% брака	Активность игроков
1 тайм		
Защитники	15,2	1,26
Нападающие	15,9	1,2
2 тайм		
Защитники	15,1	1
Нападающие	23	1,13
Средний показатель		
Защитники	15,15	1,13
Нападающие	19,45	1,165

Результаты уровня тактической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ) в конце эксперимента занесем в таблицу 8.

Таблица 8 – Уровень тактической подготовки у юных футболистов экспериментальной группы (ЭГ)

	% брака	Активность игроков
1 тайм		
Защитники	15,3	1,23
Нападающие	16,2	1,3
2 тайм		
Защитники	14,1	1,3
Нападающие	16	1,4
Средний показатель		
Защитники	14,7	1,265
Нападающие	16,1	1,35

Результаты расчетов продемонстрируем на рисунках 18 и 19.

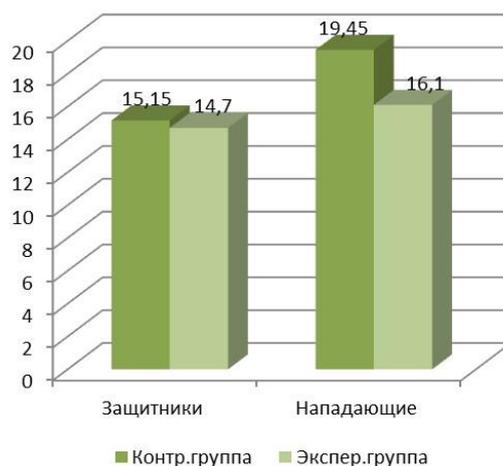


Рисунок 18 – Общий процент ошибок

Исходя из данных полученных в ходе исследования, общий процент ошибок снизился в контрольной и в экспериментальной группе по всем игрокам.

В экспериментальной группе показатели значительно улучшились, что подтверждает превосходство над игроками контрольной группы.

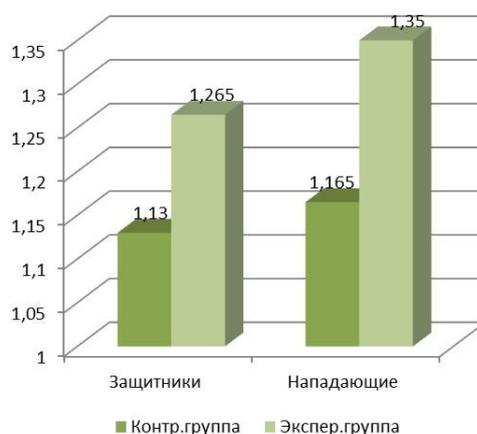


Рисунок 19 – Средние показатели активности

Из полученных результатов видим, что показатели активности увеличились в обеих группах и в экспериментальной группе отрыв очень заметен.

Это положительная тенденция и говорит о том, что значительно ликвидирован дисбаланс между разносторонностью тактики оборонительных и нападающих действий, поэтому можно говорить о повышении уровня как соревновательной разносторонности тактики, так и тренировочной разносторонности тактики.

В результате подобранных упражнений на повышение уровня тактической подготовки, можем сказать, что происходит значительное снижение брака в выполняемых тактических действиях ребятами. Средний показатель брака снизился, а количество действий игроков за минуту увеличилось. Это положительная тенденция и существенно отличается от предыдущих показателей. Следует отметить, что такое соотношение в показателях объема выполняемых тактических действий, которое продемонстрировали юные футболисты, характерно для футбольных команд высокой квалификации.

Без сомнения, количественные и качественные изменения в выполнении тактических действий были достигнуты за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс эффективных средств и методов тактической подготовки. Точечный подбор средств, методов и методических приемов с целью реализации методики тактической подготовки позволил сократить преобладание разносторонности оборонительных действий над атакующими.

«Разрыв» между разносторонностью тактики оборонительных действий над атакующими в результате применения предлагаемой методики сократился до 5,4 %. Необходимо так же заметить, что ликвидация данного «разрыва» происходила не за счет снижения разносторонности тактики оборонительных действий, а за счет увеличения разносторонности тактики нападающих действий.

Эффективность предложенной методики так же подтверждают и другие параметры соревновательной деятельности. В частности, об эффективности игры команды в атаке можно судить по количеству голевых моментов, создаваемых у ворот противника, а также количеству забитых мячей в среднем за матч и в целом за турнир. Об эффективности игры команды в атаке служит количество забитых мячей.

#### Выводы по второй главе

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что в технической подготовке юных футболистов целесообразно использовать специальные упражнения, направленные на формирование чувства мяча и повышении степени развития способности к дифференцировке мышечных усилий.

В результате подобранных упражнений на повышение уровня тактической подготовки, можем сказать, что происходит значительное снижение брака в выполняемых тактических действиях ребятами. Средний показатель брака снизился, а количество действий игроков за минуту увеличилось. Это положительная тенденция и существенно отличается от предыдущих показателей. Следует отметить, что такое соотношение в показателях объема выполняемых тактических действий, которое продемонстрировали юные футболисты, характерно для футбольных команд высокой квалификации.

#### **Заключение**

Проведенное исследование теоретической и методической литературы позволяет сказать о том, что в настоящем времени уровень разработанности научных основ технико-тактической подготовки молодых футболистов, до сих пор остается малоизученным и недостаточно исследованным вопросом.

Футбол, как современный вид спорта можно охарактеризовать увеличенной двигательной энергичностью игроков. Техничко-тактические действия с мячом и передвижения по игровому полю (бег, ходьба, жонглирование, удары по воротам) считаются основополагающими среди них. И от того, насколько спортсмен обладает своими двигательными возможностями, находятся в зависимости все элементы нужные при исполнении определенной тактической задачи. Соревновательная деятельность, зачастую приводит к повышению объёма передвижений по футбольному полю и исполнение тех или иных технико-тактических действий не сопровождается увеличением их производительности.

При увеличении степени физической подготовки молодых футболистов, важного аспекта технико-тактических действий, есть все основания рассуждать о необходимости разработки и внедрения новой структуры системы подсчётов исполнения технико-тактических действий с мячом обуславливающих на адекватном подборе средств, отвечающих, профессиональным требованиям игровой деятельности, что обусловило актуальность темы эксперимента.

Основу содержания футбольной тактики составляют как персональные, так и групповые тактические действия в атаке и в обороне, но не следует забывать и о командных действиях. Суть тактики является основой при определении спектра тактической подкованности футболистов в процессе многолетней подготовки, в определении

очередности при исследовании тактических действий и при классификации тактических упражнений в игровой деятельности.

Имеющиеся научные и научно-методические источники неоднократно и настоятельно акцентируют внимание на беспристрастной важности технико-тактической подготовки футболистов, многофакторность ее проявления, неповторимость ее места в общей системе спортивной тренировки. Ее фактическая сущность находится в зависимости от степени спортивного профессионализма занимающихся, отличительных черт строения и функций их организма, предрасположенности к изучению тех или иных тактико-технических действий и ряда иных обстоятельств. Все это налагает соответствующий отпечаток на подбор средств развития данных качеств, способы их видоизменения и комплексирования в разных условиях тренировочного процесса.

На этом фоне обращает на себя внимание исполнение упражнений с наибольшей скоростью, согласование физических упражнений со спецификой технических характеристик передвижений, использование нестандартных средств воздействия на спортсмена, внедрение критериев среднегорья, электростимуляции и т.п.

В процессе технико-тактической подготовки у юных футболистов необходимо учитывать персональные и возрастные отличительные черты детей.

В результате подобранных упражнений на повышение уровня тактической подготовки, можем сказать, что происходит заметное уменьшение брака в исполняемых ребятами тактических упражнениях. Средний показатель брака снизился, а количество действий игроков за минуту увеличилось. Это положительная тенденция и существенно отличается от предыдущих показателей. Следует обозначить, что эта

пропорция в показателях объема исполняемых тактических действий, которое демонстрировали молодые футболисты, специфично для футбольных команд высочайшего профессионализма.

Без сомнения, количественные и высококачественные перемены в исполнении тактических действий были достигнуты за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс действенных средств и методов тактической подготовки центральных полузащитников. Точечный отбор средств, методов и методических способов с целью реализации методики тактической подготовленности центральных полузащитников позволяет уменьшить преобладание разносторонности оборонительных действий над нападающими.

«Разрыв» среди разносторонности стратегии оборонительных действий над нападающими в результате применения разработанной методики снизился до 5,4 %. Надлежит так же отметить, что аннулирование данного «разрыва» происходило за счет роста разносторонности стратегии действий нападающих.

Продуктивность предложенного алгоритма подтверждают и другие характеристики соревновательной деятельности. По количеству голевых моментов, создаваемых у ворот противника, а также количеству забитых мячей в среднем за матч и в целом за турнир можно судить об эффективности игры команды в атаке. Об продуктивности игры команды в атаке говорит численность голов.

## Список использованных источников

1. Аркадьев, Б. А. Стратегия футбольной игры [Текст] / Б. А. Аркадьев. – 2-е изд., доп. – Москва: Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.
2. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов [Текст] / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 328 с.
3. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста [Текст] / Е. А. Аркин. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2011. – 45 с.
4. Бабинчук, А. В. Мотивация для спортсменов на каждый день [Текст] / А. В. Бабинчук. – Москва: Спорт и Культура, 2012. – 376 с.
5. 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, 2011. – 156 с.
6. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н. А. Бернштейн. – Москва: Медицина, 2016. –120 с.
7. Букреева, Д. П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет [Текст] / Д. П. Букреева. – Москва: МГУ, 2015. – 60 с.
8. Бурменская, Г. В. Хрестоматия по детской психологии [Текст] / Под ред. Г. В. Бурменской. – Москва: Наука, 2012. – 245 с.
9. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности [Текст] / Б. А. Вяткин. – Москва: ФиС, 2014. – 153 с.
10. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико–тактического мастерства юных футболистов [Текст] / А. П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 50 с.

11. Глазырина Л. Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания [Текст] / Л. Д. Глазырина. – Магнитогорск: МН Центр, 2015. – 68с.
12. Годик, М. А. Командные, групповые и персональные футбольные упражнения, и их соотношение в тренировках юных футболистов [Текст] / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 5–6. – С. 23–28, С. 34–40.
13. Годик, М. А. Решение тактических задач: контроль и оценка [Текст] / М. А. Годик, Адель Масуд Омар Саид, В. Е. Папаев, Д. В. Кузьмичев. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – С. 20–27.
14. Годик, М. А. Интегральная оценка нападающих действий [Текст] / М. А. Годик, П. П. Черепанов. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – С. 36–40.
15. Голиус, С. Т. Значимость параметров двигательной функции для проявления специальной работоспособности юных спортсменов 7–10 лет // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / С. Т. Голиус. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2013. – № 3. – С. 66–74.
16. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола: Техника игры [Текст]: Т. 1. / С. В. Голомазов. – Москва: Спорт-Академ-Пресс, 2012. – 45 с.
17. Дементьев, Е. М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием [Текст] / Е. М. Дементьев. – Москва: МГУ, 2009. – 55 с.
18. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А. А. Деркач, А.А. Исаев. – Москва: ФиС, 2011.

19. Ефремов, В. В. Возрастная физиология [Текст] / В. В. Ефремов. – Москва: Наука, 2014. – С. 45–55.
20. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – Москва: ФиС, 2013. – 120 с.
21. Зациорский, В. М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте [Текст] / В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова, Р.М. Рагимов, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физкультуры, 2016. – № 7. – С. 54–66.
22. Зверев, Н. Н. Физкультура в школе [Текст] / Н. Н. Зверев. – Москва: Наука, 2010. – 67 с.
23. Казаков, П. Н. Футбол. Учебник для институтов физкультуры [Текст] / Под ред. Казакова П. Н. – Москва: ФиС, 2018. – 340 с.
24. Калюжная, Р. А. Школьная медицина [Текст] / Р. А. Калюжная. – Москва: Медицина, 2018. – 34 с.
25. Коробейник, А. В. Футбол: Самоучитель игры [Текст] / А. В. Коробейник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 68 с.
26. Коробков, А. В. Развитие и инволюция функций различных групп мышц человека в онтогенезе [Текст] / А. В. Коробков // «Вопросы физиологии нервной и мышечной системы». – 2010. № 7. – С. 30–34.
27. Коробков, А. В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки [Текст] / А. В. Коробков // Всесоюзная научно-методическая конференция. – Москва: 2011. – С. 24–30.
28. Кук, М. 101 Упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет [Текст] / М. Кук. – Москва: Астрель, 2011. – 78 с.
29. Куневич, В. Р. Возрастное развитие школьников [Текст] / В. Р. Куневич // Вопросы физиологии нервной и мышечной системы. – 2015. – № 7, – С. 45–52.

30. Лагода, О. О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов [Текст] / О. О. Лагода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4 – С. 23–28.
31. Лазарева, Л. А. Механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы юных футболистов с различными типами кровообращения [Текст] / Лазарева Л. А., Смолецкая Р. М. // Дети и олимпийское движение. – Новосибирск, 2013, – С. 34–40.
32. Лазарева, Л. А. Типы кровообращения у юных футболистов с различным уровнем биологического созревания [Текст] / Лазарева Л. А., Смолецкая Р. М. // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы / ОГИФК. – Омск, 2013. – С. 46–53.
33. Лалаков, Г. С. Готовим юных футболистов [Текст] // Физкультурное образование Сибири / Лалаков, Г. С. – 2015. – № 2. – С. 45–48.
34. Лаптев, А.П. Юный футболист [Текст]: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 84с.
35. Ляпидевский, С. С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В. И. Селиверстова. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 234 с.
36. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Под. общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – Москва: ФиС, 2011. – 450 с.

37. Мельников, В. М., Введение в экспериментальную психологию личности [Текст] / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – Москва: Просвещение, 2015. – 134 с.
38. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности [Текст] / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – Москва: ФиС, 2013. – С. 28–34.
39. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / Под ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: ФиС, 2012. – 80 с.
40. Новокщенов, И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации [Текст] / И. Н. Новокщенов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 240 с.
41. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 7–10 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева. – Москва: Просвещение», 2016. – 145 с.
42. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Высшая школа, 2014. – 234 с.
43. Портных, Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: Учебник для пед. фак. институтов физ. культуры / Под. ред. Портных Ю. И. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва: ФиС, 2016. – 186 с.
44. Рубцов, В. В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения [Текст] / В. В. Рубцов. – Москва: Наука, 2013. – 345 с.
45. Соловейчик, С. Л. Педагогика для всех [Текст] / С. Л. Соловейчик. – Москва: Детская литература, 2011. – 230 с.

46. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола [Текст] / А. А. Сучилин. – Волгоград: ВГАФК, 2017. – 130 с.
47. Фарфель, В. С. Дискуссия о критериях тренированности [Текст] / В. С. Фарфель // Теория и практика физкультуры, 2016, – № 1, 4, 6, – С. 3-9.
48. Фарфель, В. С. Физиология спорта [Текст] / В. С. Фарфель. – Москва: Физкультура и Спорт, 2013. – 454 с.
49. Фомин, Н. А., Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2012. – 245 с.
50. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В. Г. Фролов. – М.: Просвещение, 2016. – 45 с.
51. Футбол. Правила соревнований [Текст] / Международная Федерация футбола. – Москва: Терра-Спорт, 2010. – 125 с.
52. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю. Л. Ханин. – Москва: ФиС, 2013. – 87 с.
53. Чанади, Арнад. Футбол. Техника [Текст]: Пер. с венгерского В.М. Полевикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 230 с.
54. Чесно, Ж. – Л. Футбол. Обучение базовой технике [Текст] / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. – Москва: СпортАкадемПресс, 2012. – 140 с.
56. 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 [Текст] / Б. Г. Чирва // Теория и методика футбола – 2014. – №4, – С.6 – 9.

57. Чирва, Б. Г. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов [Текст] / Б. Г. Чирва. – Москва, 2014.
58. Чирва, Б. Г. Эффективность атак, начинающихся с посылы мяча вратарями в разные зоны поля различными способами [Текст] / Б. Г. Чирва // Теория и методика футбола. 2014, – № 1. – С. 2 – 7.
59. Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов [Текст] / А. И. Шамардин. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 230с.
60. Якушин, М. И. Психологическая подготовка футболистов в ДЮСШ [Текст] / М.И. Якушин. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 342 с.



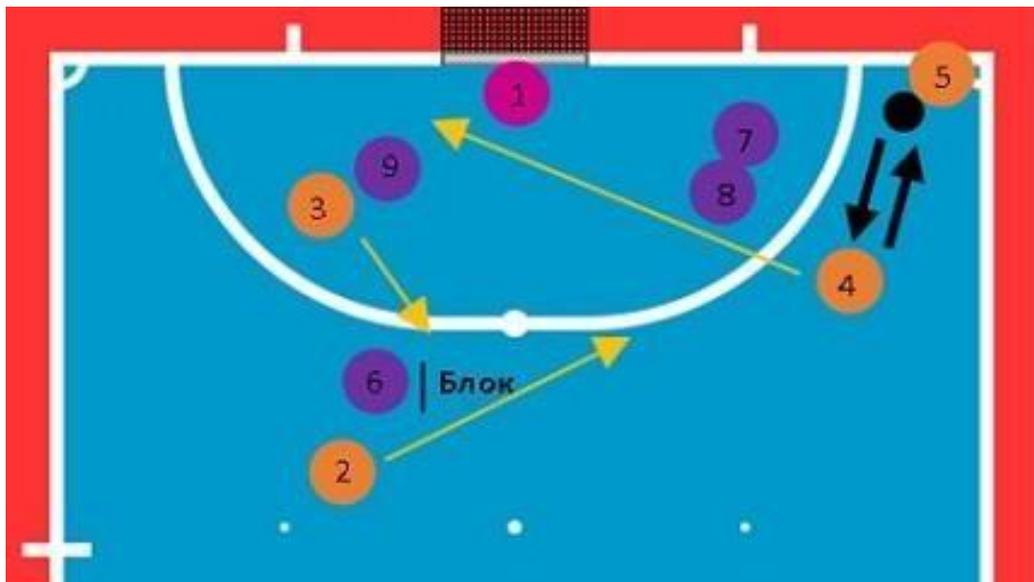


Рисунок А.10а – Вывод на удар последнего защитника

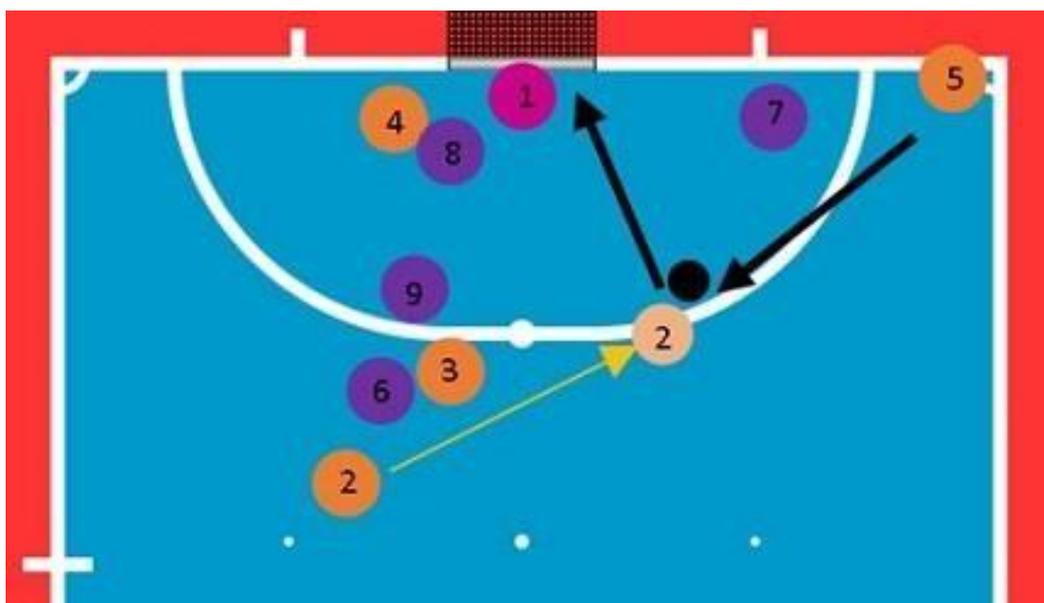


Рисунок А.10б – Вывод на удар последнего защитника

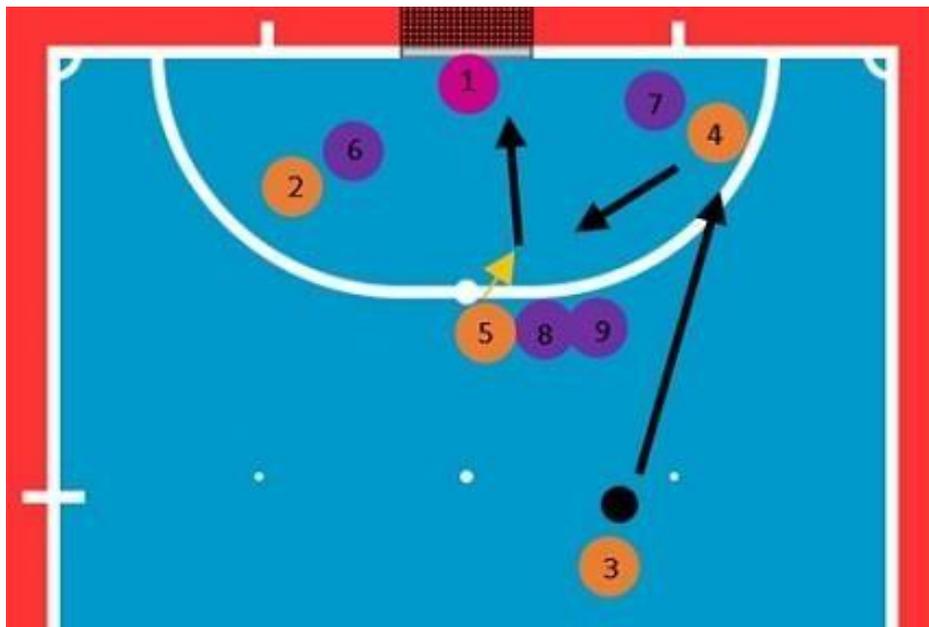


Рисунок А.11 – Вывод на удар игрока из стенки

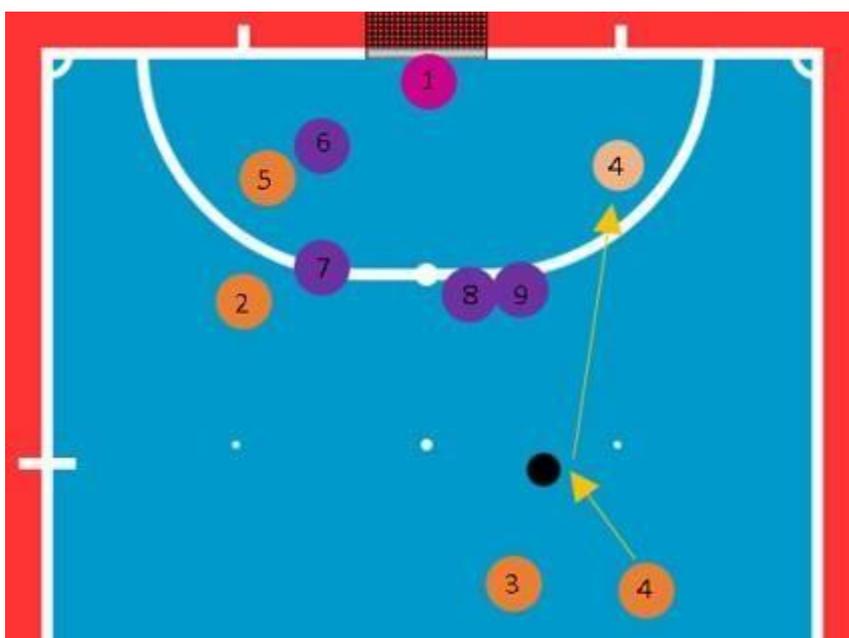


Рисунок А.12а – Пас на свободного игрока

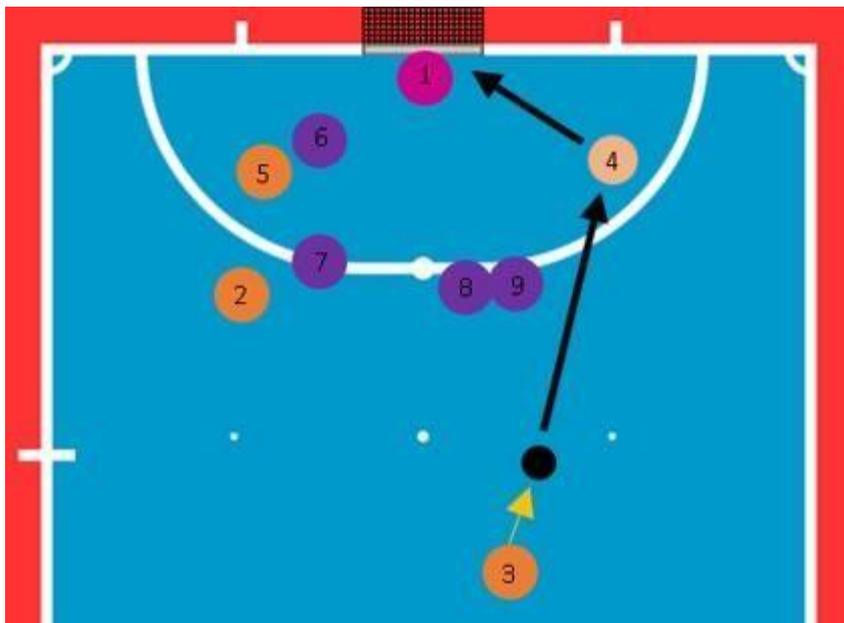


Рисунок А.12б – Пас на свободного игрока

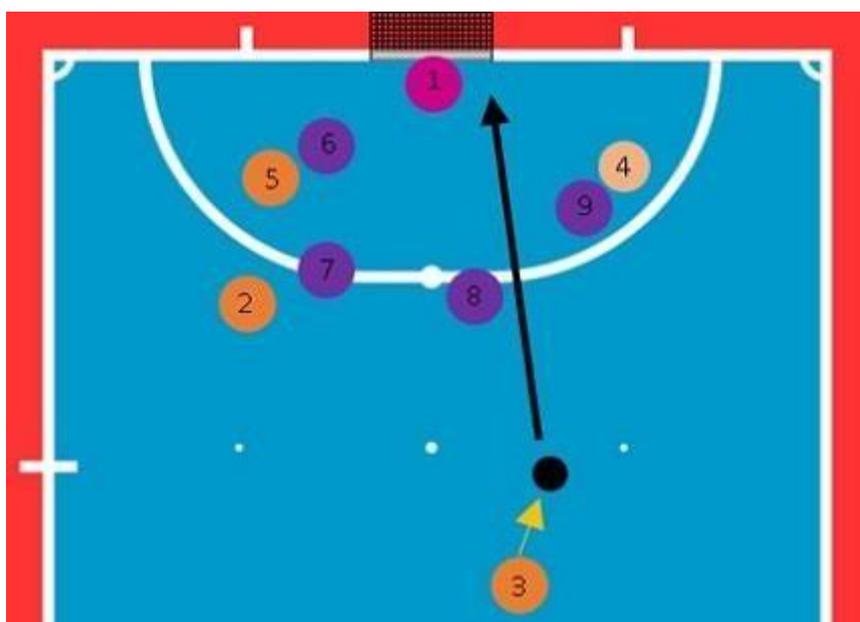


Рисунок А.12в – Пас на свободного игрока

