



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-  
ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

«Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент  
спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

66,9 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 04 2024 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабакон Владислав Юрьевич

Выполнил:

Студент группы ОФ-514/234-5-1

Резванов Владислав Вадимович

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,

доцент

Жабакон Владислав Юрьевич

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ .....	7
1.1 Технико-тактическая подготовка футболистов 10-11 лет.....	7
1.2 Основные методы и методические приемы развития технико-тактических действий в футболе .....	15
1.3 Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом по футболу .....	19
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1 .....	27
ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ.....	28
2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы .....	28
2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки футболистов 10-11 лет .....	31
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы .....	53
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей и взрослых играют в футбол. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. В Россию футбол был завезен англичанами в конце 19 века. В 1897 году петербургский «Кружок любителей спорта» создал свою первую русскую футбольную команду. На сегодняшний день в 48 регионах введен проект Российского Футбольного Союза «Футбол в школе», что способствует развитию данного вида спорта [36].

Актуальность исследования заключается в том, что в спортивной сфере в целом, и, в частности в футболе накопилось немало проблемных зон, которые предстоит решить. К ним относят:

- 1 низкую эффективность целевых программ по развитию футбольной сферы;
- 2 недостаточную организацию выполнения целевых программ;
- 3 неудовлетворительное состояние материально-технической базы;
- 4 недостатки, которые прослеживаются в общей системе подготовки и повышения квалификации специалистов и футбольных экспертов;
- 5 несовершенства в сложившейся системе соревнований, которые стали очевидными не только для самих экспертов, но даже и для болельщиков.

Для решения этих проблемных зон есть несколько основополагающих принципов. Во-первых, развитие физкультуры и спорта должно стать приоритетным для государства. Развитие футбола является частью этого процесса, поэтому должна реализовываться развивающая и в некотором роде протекционистская политика. Во-вторых, должна повышаться эффективность индустрии футбола, ведь только так в сферу можно привлечь как можно больше граждан, болельщиков, а вместе с ними и инвесторов.

У России есть несколько направлений и целей для развития футбола. Первая и ключевая – это совершенствование системы управления футболом, так как от управленческих решений зависит его дальнейшее развитие. Важно создать оптимальные условия для эффективного функционирования всей системы управления российским футболом. Вторая стратегическая цель заключается в том, чтобы поднять массовость занятий футболом. Должно быть увеличено количество занимающихся. В-третьих, требуется укрепление материально-технической базы футбола, то есть специалисты обязаны заняться созданием условий для качественной подготовки резерва для футбольных клубов и сборных. Также важно обеспечение комплексного решения футбольных проблем, проблем физической подготовки и воспитания, оздоровления будущих спортсменов. Юные дарования должны получать многоуровневую и всестороннюю поддержку для того, чтобы не сомневаться в своем выборе и совершенствоваться в выбранном направлении. Лишь благодаря этому у них есть шанс на то, чтобы закрепиться в футбольной сфере и вырасти в настоящих профессионалов. Важность темы исследований обусловлена изменением представлений о современной подготовке спортивных команд. Федеральный закон о спорте в статье 28 глава 3 «Физическая культура и спорт в системе образования» [46].

При изучении проблемы широко рассматриваются работы ученых: В.П. Губа, А.А. Кузнецова, П. Ф. Лесгафта, А. В. Петухова, которые внесли огромный вклад в развитие физического воспитания [15,30,31].

Основная проблема заключается в том, что, для успешного управления тренировочным процессом подготовки команды, тренер должен располагать объективной информацией о здоровье и психическом состоянии каждого спортсмена, о влиянии физических нагрузок и о вызываемых ими изменениях в функциональных системах организма игроков. Высокий уровень подготовки футболистов во многом зависит от использования в тренировочном процессе специализированных упражнений, воздействующих

как на физическую подготовленность, так и на технико-тактическое мастерство.

**Цель исследования** – разработать методику развития технико-тактической подготовки футболистов 10-11 лет.

**Объект исследования** – процесс развития технико-тактической подготовки футболистов 10-11 лет.

**Предмет исследования** - методика развития технико-тактической подготовки футболистов 10-11 лет.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что эффективность технико-тактической подготовки повысится, если применить в тренировочном процессе упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики, а также специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы,
2. Определить условия развития тактических и физических умений в спортивной команде,
3. Экспериментально определить эффективность методики технико-тактической подготовки юных футболистов 10-11 лет.

**База исследования:** опытно-экспериментальная часть исследования проводилась на базе ОГАУ ДО ОСШ по футболу г. Челябинск, с 1 ноября 2023 года по 1 мая 2024года.

**Методы исследования:**

Изучение теоретических источников (теория и методика физической культуры), педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента.

**Этапы исследования:**

1. Теоретический этап (изучение научно- методической литературы по проблеме исследования; анализ документов планирования тренировочного процесса; разработку программы контроля уровня сформированности технико-тактических действий футболистов (ноябрь 2023- январь 2024)
2. Практический этап (проведение педагогического эксперимента, внедрение программы технико-тактических подготовки и произведение оценки ее эффективности. (январь 2024-апрель 2024)
3. Итоговый этап (проведение статистической обработки результатов исследования; осуществление систематизации полученных данных с формированием выводов; завершение оформления работы. (апрель 2024-май 2024)

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1 Техничко-тактическая подготовка футболистов 10-11 лет

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов к критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [12].

А. А. Кузнецов отмечает, что технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок сопротивление костей и т.д.), а также

реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение [29].

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества [25].

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Именно поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

Техника футбола классифицирована на группы по общим (или сходным) специфическим признакам. По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами.



Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим, механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной. Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

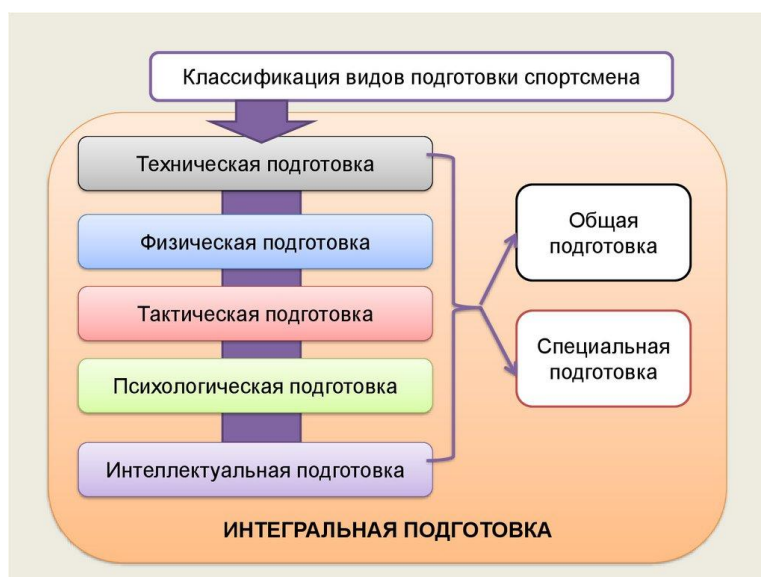
Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.[21]

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед на соревнованиях. Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

А. В. Петухов под тактикой предлагает понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игр, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность [37].

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление, а осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, те, техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола. Ряд авторов отмечает, что на всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике и тактике футбола и совершенствования в ней. Тактико-техническая подготовка – это процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях [51]. В то же время, рассматривая подготовку юных футболистов, авторы четко разделяют техническую подготовку и тактическую подготовку с ее собственными средствами и методами. Но также имеет место быть интегральный тренировочный процесс, в котором выполняемое упражнение выполняет сразу несколько функций.



## Рисунок 1 Интегральная подготовка

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью.

Как указывает М. С. Полишкис, структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола. Автор отмечает следующие особенности этого процесса [38].

1. С каждым годом игра становится все более коллективной. Это проявляется, во-первых, в том, что увеличилось количество игроков, принимающих участие как в атакующих, так и в оборонительных действиях. Стало больше спортсменов универсального типа, т.е. таких, которые эффективно и эффектно играют на своем месте (например, на месте крайнего защитника), а в случае необходимости могут очень хорошо сыграть на

другом (на пример, в нападении). В связи с этим полное подчинение индивидуальных технико-тактических действий коллективной цели игры стало обязательным.

2. Повысилось умение решать тактические задачи, выполняя технические приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия игроков команды соперника. Сильнейшие футболисты постоянно демонстрируют скоростную технику в условиях жесткого дефицита пространства и времени. С учетом того, что в атаках принимает участие от 4 до 7 человек, и все они стараются играть максимально быстро (особенно в завершающей фазе атаки), вопросы взаимодействия между ними становятся крайне актуальными.

3. Возрос объем, эффективность и зрелищность фланговых атак. После фланговой атаки мяч передается в район штрафной площади прострельной или навесной передачей с последующим завершением ударом. При этом скорости прострельных передач весьма значительны, а траектория полета создает хорошие условия для завершающих ударов. В играх некоторых команд просматривается тенденция создания численного превосходства при атаках с фланга. По-прежнему очень результативны атаки по центру.

4. Исключительно важное значение придается быстрому переходу от обороны к атаке. Быстрое развитие атаки не дает возможности обороняющимся осуществить групповые или командные перестроения и создать многоступенчатую оборону.

5. Стал более эффективным розыгрыш стандартных положений. На последних чемпионатах Европы и мира около 40% голов футболисты забивали после штрафных и угловых ударов. В связи с этим возросли объемы таких упражнений в тренировочных занятиях футболистов.

6. Более разнообразными стали атаки при постепенном нападении. В случае необходимости используются “игровые паузы”, в ходе которых, контролируя мяч, футболисты атакующей команды готовят позицию, а

заключительная фаза атаки осуществляется внезапно и на самой высокой скорости. Все это повысило требования к формированию технико-тактического мастерства.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления:

- 1) совершенствование командных технико-тактических действий;
- 2) совершенствование групповых технико-тактических действий;
- 3) совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.[22]

Для решения задач тактической подготовки юных спортсменов необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).[45]



## Рисунок 2 Тактические действия игроков на поле

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.).

При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи игровых действий, видеоманитофонную и манитофонную запись, киносъемку. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в футболе (например, в упражнениях с набивными мячами - расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений).

При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении, как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий [47].

## **1.2 Основные методы и методические приемы развития технико-тактических действий в футболе**

Процесс обучения и совершенствования навыков, необходимых как отдельному футболисту, так и команде в целом для освоения комбинаций на поле или решения игровых ситуаций на поле достаточно сложен, в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать ряд методов и методических приемов. Большинство тренеров считают, что основным методом в спортивной тренировке является практический метод, наглядный и словесный.

С. К. Григорьев практический метод подразделяет на комплексный и аналитико-синтетический. Автор в своих работах пишет: «при помощи комплексного метода разучиваются игровые действия на больших отрезках матча; так как этот метод требует больших затрат времени, он относительно малоэффективен. Опыт свидетельствует, что ему отдают предпочтение, когда позволяет характер игровых действий на поле и уровень подготовленности футболистов. Средством этого метода являются тактические заготовки тренера (различные комбинации) [14].

Аналитико-синтетический метод, с точки зрения времени и внутренней организации, является эффективнее комплексного метода; к нему прибегают, когда нужно разучить сложные комплексы движений или, когда надо устранить выявленные в них ошибки и недостатки».

Метод освоения простых задач, по мнению В. Б. Иссурина: «помогает развивать разные стороны технических действий, а также тактическое мышление и другие качества футболистов; вместе с партнером в пассивном малоактивном или активном единоборстве игроку, порой, по несколько раз приходится решать одну и ту же задачу в игре или на тренировке» [26].

Из работ В.Б. Иссурина ясно, что: «упражнения, как средства, определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решение поставленной задачи, как в стабильных, так и в меняющихся условиях» [26]. Подготовительные упражнения дают

возможность повторять игровые действия в условиях, изолированных от игры, тем самым позволяют освоить циклическую сторону этих действий в их развитии.

В.П. Губа в своих работах отмечает: «наиболее подходящими средствами являются комплексные упражнения и игры, развивающие стремление бороться за победу, умение выигрывать достойно и достойно проигрывать, придерживаясь, правил, которые определяются в соответствии с поставленными целями и задачами на разных этапах подготовки» [15].

В учебно-тренировочном процессе при обучении юных футболистов важен метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча, это позволяет игрокам научиться решать технико-тактические задачи, демонстрировать умение выполнять главные требования тренера, т.е. быть универсальным в реализации данной поставленной задачи.



Рисунок 3 Методы спортивной тренировки

Тренеру во время матча важно направлять игру, добиваться сыгранности всех игроков команды, объяснять задачи во всех фазах игры и разбирать различные сложные ситуации. Очень часто на тренировках юные



футболисты выполняют специальные задания тренера, видоизменяя правила или проигрывая различные ситуации, приближенные к соревновательным

Как отмечает в своих работах С. Ю. Тюленков: «Одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм необходимо комплексно и дифференцированно». Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков и команды, в целом [44].

Учитывая длительность и систематичность занятий, необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых решаются определенные задачи. Пропорции между элементами спортивной тренировки меняются в зависимости от отдачи игроков, а также от того, в какой период проходит тренировка, как быстро выявляются недостатки занимающихся» [11].

В футболе содержание спортивной тренировки составляют следующие виды подготовки: теоретическая, техническая, тактическая, психологическая и физическая. Тактическая подготовка определяет выбор технических средств в конкретной игровой ситуации, поэтому в учебно-тренировочном процессе футболистов тактику рассматривают не изолированно, а в связи с техникой.

Объективна так же связь техники с физической и психологической сторонами

подготовки юных футболистов, большое внимание заслуживает взаимосвязь этих элементов подготовки.

Как отмечает в своих работах А.П. Золотарёв: «Эффективность применяемых средств, конечно же, зависит от методов обучения». На основании точки зрения ученых, методическое обучение технике футбола наиболее правильно начинать с 9-11-летнего возраста. При этом, нормально развивающиеся ребята уже располагают необходимыми возможностями для изучения футбольных движений. Обучение технике должно опережать время свободной, произвольной игры. Планомерное и сознательное освоение

техники может наступить сразу как раз в возрасте 9-11 лет. Освоение техники означает, что необходимые для футбола навыки движений дети осваивают, совершенствуют и закрепляют именно так, чтобы они могли быть применимы в игре, в борьбе за мяч. Специалисты в области футбола, едины во мнении, что в современных условиях важнейшими критериями мастерства футболиста являются тактическая зрелость и сознательные действия на поле, основывающиеся на глубоком знании общей техники и тактики игры в обороне и в нападении. Эти основные качества, а также физические данные, определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок» [14].

Во время тренировок юных футболистов необходимо повышать объем упражнений с соревновательными элементами, при этом совершенствуя индивидуальные и командные атакующие действия в модельных условиях соревнований. Необходимо повышать специальную выносливость, которая способствует выполнению большого количества целостных соревновательных комбинаций на поле, необходимым условием для этого является хорошее владение техникой и функциональной готовностью организма. При этом техника юного футболиста должна обязательно контролироваться и совершенствоваться в смысле приспособления её к более высокой скорости, тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные средства, направленные на укрепление мышц, участвующих в реализации скоростных движений, т.е. единства скоростных и силовых качеств и соответственно скоростной выносливости. Фундаментом технической подготовки юных футболистов является специальная физическая подготовка при выполнении различных тренировочных вариантов соревновательных упражнений. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот).

Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

### **1.3 Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом по футболу**

Управление - процесс воздействия субъекта на ту или иную систему, обеспечивающий ее целенаправленное развитие, сохранение или видоизменение структуры, поддержание или изменение режима деятельности, реализацию программ и целей [8].

В управленческом процессе объединены такие моменты как управленческий труд, предмет и средства, и конечный результат его реализации - определенный продукт.

Предмет и продукт управленческого труда – это; в первом случае она является «сырой», а поэтому на практике не применяется; но для подготовки решения она служит основой, ею руководствуются для осуществления определенных действий.

Самостоятельное существование преобразованная информация приобретает и затем накапливается, что ведет к усложнению управленческого процесса, росту господства решений, принятых в прошлом, над текущими. Последнее может быть в некоторой степени полезным, поскольку порождает организационный порядок, который обеспечивает срабатывание в автоматическом режиме механизмов управления и выполнение соответствующего действия без специального распоряжения. При этом он ограничен из-за того, что подчинить и координировать все элементы организации не в состоянии.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру-педагогу. От его знаний и способностей к управлению зависит конечный результат. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия. Основной целью является достижение результата на соревнованиях, который зависит от взаимодействия тренер-

спортсмен, использования перспективных тренировочных методик, труда ученых различных отраслей.

Согласно Б. Г. Литваку целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени [32].



Рисунок 4 Управление тренировочным процессом

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсменов. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности [11].

Тренировочный процесс в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты

управления тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях [13]. На протяжении всего периода обучения в школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Основные моменты подготовки футболистов от этапа к этапу следующие:

1) постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

2) увеличение вариаций приемов игры и взаимодействий с партнерами;

3) переход от общей подготовки футболиста к обучению с использованием более специализированных средств;

4) увеличение объема тренировочных нагрузок;

5) повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Тренировочный процесс по футболу в учреждениях школьного образования условно делятся на три этапа: первый - начальное обучение (7-12 лет), второй - начальная спортивная тренировка (13-15 лет), третий - подготовка к высшим достижениям (16-18 лет). В условиях деятельности школьной секции полностью может осуществляться первый и второй этапы и частично третий.

На начальном этапе достаточно 2-3 тренировок в неделю. Их целесообразно проводить по возможности в послеобеденное время. Для футболистов второго этапа обучения требуется 3-4 тренировки в неделю. Для третьего этапа нужен непрерывный тренировочный процесс.

Как правило при учете временных рамок, необходимо сделать акцент на том, что тренировочный процесс должен осуществляться 2 раза в неделю. Вместе с тем педагог должен стремиться к проведению трехразовых тренировок - лучше всего во вторник, среду и пятницу. Для школьников на первом этапе продолжительность тренировок должна составлять 1,5 часа. Для школьников второго и третьего этапа занятие не должно превышать 2 часов.

Представляет интерес анализ динамики соотношения технической подготовки юных футболистов по годам обучения. Так, в возрасте 8–9 лет 35% от общего количества 22 часов отводится на техническое обучение, 35% - в 9–10 лет и 35% - в 10–11 лет. В то же время, на начальном этапе обучения, в течение трех лет обучения юных футболистов, очень мало времени уделяется освоению технических приемов, непосредственно связанных с относительно длительным контролем мяча: управление мячом, дриблинг, дриблинг. Согласно учебному плану, начальная подготовка юных футболистов в возрасте 8–11 лет должна основываться на принципе ознакомления начинающих футболистов с основными группами технических приемов, которые позволяют им успешно проводить элементарные игровые занятия и вносить вклад в формирование устойчивого интереса детей к футболу [7].

Организационной формой и методической основой урока являются групповые занятия, которые соответствуют характеру игры в футбол, предусматривают повышенную потребность во взаимодействии между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях учащиеся выполняют задание различными способами организации: фронтально, в подгруппах, индивидуально. В начальном обучении основам используется метод фронтального обучения, поскольку он позволяет лучше контролировать и корректировать деятельность учащихся. Основными инструментами являются физические упражнения, направленные на развитие

ловкости, гибкости, скорости, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности для развития.

Ловкость - создает основу для быстрого освоения сложных координационных действий. Тренировка ловкости должна идти, прежде всего, по пути формирования его общей базы, в результате чего в будущем будет повышена ловкость футболиста. Развивая ловкость как способность осваивать новые движения, используемые учениками, они должны постоянно включать элементы новизны. Для развития ловкости используются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловли мячей), упражнения из акробатики (сальто назад и вперед, сальто после прыжка, комбинация прыжков с поворотами, грохота), упражнения для прыжков (прыжки в длину, высоты, тройной, с поворотом на 90, 180 градусов и т.д.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге, вправо и влево, с поперечными и боковыми шагами, бег вдоль отметок и т. д.).

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к усталости - поэтому желательно выполнять их в начале урока или после перерывов.

При развитии гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. Основными инструментами для повышения гибкости являются упражнения на растяжку. Для этого возраста особенно полезно использовать упражнения в активном динамическом режиме. Обычно это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (упражнения для общего укрепления и общего развития), которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц, связки, вращательные движения тела и вращательные движения в голеностопном суставе и тазобедренных суставах. Основным методом развития гибкости является повторение упражнений с постоянно увеличивающимся и, возможно, полным диапазоном движений. Темп выполнения упражнений на

гибкость задается в зависимости от их характера и предназначения, а также от уровня подготовки ученика.

В процессе воспитательного обучения внимание, прежде всего, уделяется следующим его составляющим: скорость двигательной реакции, скорость отдельных движений, а также способность быстро увеличивать скорость движений. Целесообразнее развивать скорость бега, используя игру в футбол и упражнения с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорение на короткие расстояния, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.п.) позволяют учащимся сохранять интерес к своей реализации. Важно, чтобы каждое повторное упражнение завершалось после полного выздоровления.

Специальная физическая подготовка в основном предназначена для развития специальных физических навыков футбола. Специальные упражнения включают в себя индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Тренировка начинается с изучения техники движения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно ученики знакомятся с техникой владения мячом и основными способами их реализации:

- удар по мячу ногой (внутренняя сторона стопы, внутренняя и средняя части подъемника);
- останавливает мяч ногой (внутри стопы, подошвы и бедра);
- подтягивание мяча (средняя и внешняя часть подъемника);
- мошеннические движения;
- подбор мяча (удар ногой в выпад);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места) [33].

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпа роста обучения, спектр изучаемых методик может быть расширен. Обучение должно проводиться с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели различными простыми приемами и овладели широким арсеналом



двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, их можно выполнять на месте или в движении на низкой скорости, на неподвижном или катящемся мяче, без сопротивления.

Техническое оснащение помогает игроку решить ту или иную игровую ситуацию, поэтому во время тренировочного процесса необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые следует прочно усвоить и закрепить [31]. Следовательно, количество повторений и их изменчивость выдвигаются в первую очередь, что будет охватывать все многообразие двигательных действий. Целесообразно изучить технику футбола в этом возрасте целостным методом с некоторым акцентом на деталях реализации (демонстрация четкого и правильного исполнения, а затем объяснение и указание основных моментов действия) и систематически их консолидировать.

Закреплять технические приемы целесообразно в обстановке, приближенной к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5), время игры каждой пары составов 3-5 минут [33].

Уроки физической культуры проводятся, как правило, на небольших по размеру площадках, залах (9x18, 18x24). Основными формами подготовки на уроках футбола, должны быть спортивные и подвижные игры, проходящие по упрощенным правилам, малыми составами команд с использованием уменьшенных и облегченных мячей (футбольный мяч No4 или волейбольный мяч). Необходим дополнительный инвентарь и оборудование: спортивная форма двух цветов (манишки), теннисные мячи, стойки, разметочные фишки, ворота 2x3 метра (2шт.), ворота уменьшенных размеров, набивные мячи, весом не более 1 кг. [50]

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, что является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. Успех разговора в первую очередь зависит от четкого определения темы теоретического урока и учебного задания. В конце беседы

результаты обобщаются, обобщая его содержание - учителем и всеми учениками [51].

Одним из возможных методологических требований к обмену знаниями является внедрение в практику межпредметных связей с другими общими предметами (математика, мир, безопасность жизнедеятельности и т.д.). В процессе передачи знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и запрограммированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задачи по самоконтролю, взаимный анализ действий партнера и т.д.).

Таким образом, в процессе обучения юных футболистов на секции как тренировка, могут иметь свои специфические задачи в зависимости от стадии подготовки. Следует отметить, что образование и обучение органически взаимосвязаны [13, 32].

Таким образом, специфика организации и управления учебным процессом основана на принципах физического воспитания и спортивной подготовки.

К числу не подлежащих обсуждению моментов, разделяемых почти всеми экспертами, относится положение о том, что управление тренировочным процессом по футболу уже осуществляется на этапе поиска детей с помощью комбинации набора двигательных качеств и способностей, позволяющих достичь спортивных результатов. Это возможно на научной основе с помощью объективной оценки состояния двигательной функции и психических процессов [31].

Практика показывает, что поиск таких детей возможен с помощью элемента управления, который открывает возможность выбора детей, которые отличаются значительными индивидуальными характеристиками из множества видов спорта, связанных с требованиями конкретного вида спорта.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Процесс спортивной тренировки, особенно с юными спортсменами должен строиться с учетом возраста, уровня развития физических качеств. Одной из основных задач данного этапа является повышение уровня технической и тактической подготовленности.

2. В планировании процесс подготовки юных футболистов используется разделение на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку. Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

3. Целевое управление в системе многолетней подготовки позволяет подходить к поставленной цели с различных точек зрения, дает возможность спроектировать целевую структуру (задачи) и подобрать адекватные средства и методы спортивной тренировки, позволяет определить конкретные действия и рационально планировать их во времени.

4. Обучение должно проводиться с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели различными простыми приемами и овладели широким арсеналом двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ**

### **2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы**

Наше исследование проходило на базе ОГАУ ДО ОСШ по футболу. Расположена по адресу – Худякова 31, г. Челябинск, в исследовании принимала участие команда 2013 г. р., 23 мальчика от 10-11 лет.

**Целью опытно-практической работы:** экспериментальная проверка методики технико-тактической подготовки футболистов 10-11 лет, занимающихся в секции футбола.

#### **Задачи опытно-практической работы:**

- 1.) Подбор контрольных испытаний для изучения уровня технико-тактической подготовки футболистов
- 2.) Определение уровня технико-тактической подготовленности до начала эксперимента.
- 3.) Определение уровня технико-тактической подготовленности после окончания эксперимента.
- 4.) Обработка полученных результатов.

На первом этапе были подобраны средства определения технико-тактической подготовленности юных футболистов. Были подобраны контрольные испытания технико-тактической подготовленности. Определялся уровень технико-тактической подготовленности до начала эксперимента и по его окончании. Для определения уровня технико-тактической подготовленности учащихся использовались контрольные испытания, с помощью которых определялся уровень владения индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями. [1]

Для математической обработки данных использовался t-критерий Стьюдента и определялась достоверность различий [18]. Завершающим этапом эмпирического исследования стала обработка полученных результатов и формулирование выводов по работе. При произведении

расчетов в работе прежде всего применялась формула расчета средней арифметической величины (1):

- где – средняя арифметическая величина;
- $\Sigma$  – знак суммирования;
- результаты измерений;
- объем выборки (количество измерений).

В работе также использовалась формула вычисления ошибки средней арифметической (2):

- где – ошибка средней арифметической;
- среднее квадратическое отклонение;
- количество измерений.

Среднее квадратическое отклонение рассчитывалось по формуле (3);

Для определения статистической значимости различий средних величин использовался t-критерий Стьюдента (4)

- где  $M_1$  – средняя арифметическая первой сравниваемой группы;
- $M_2$  – средняя арифметическая второй сравниваемой группы;
- $m_1$  – средняя ошибка первой средней арифметической;
- $m_2$  – средняя ошибка второй средней арифметической.

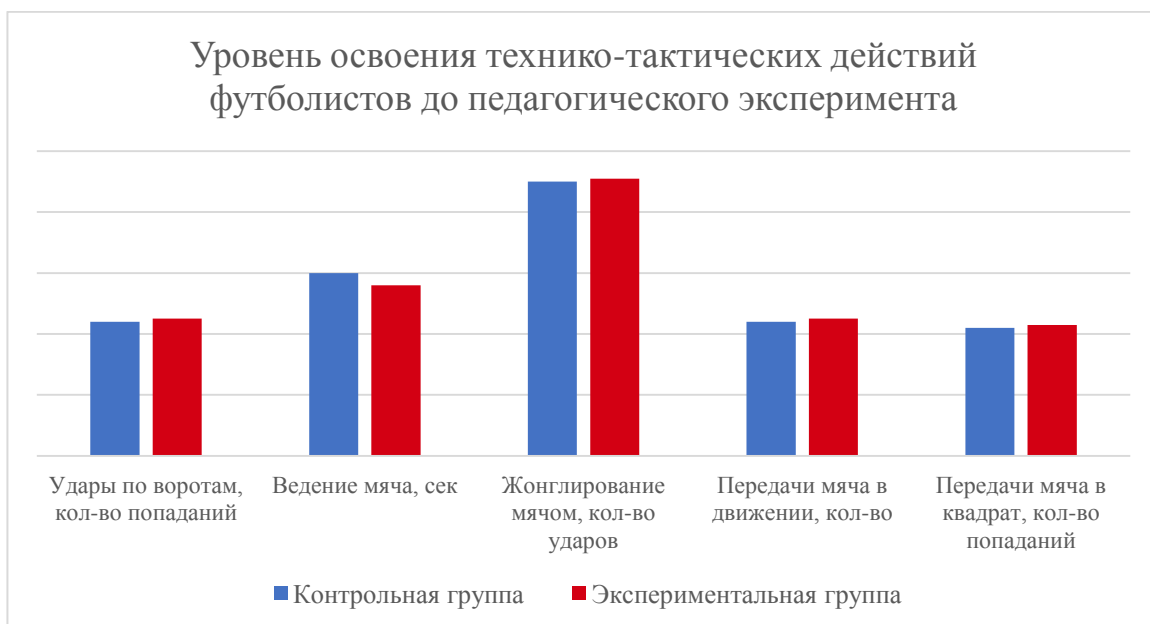


Рисунок 5 – Уровень освоения технико-тактических действий футболистов до педагогического эксперимента.

В процессе подготовки юных футболистов использовалась предложенная нами методика технико-тактической подготовки, включающая упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики. Стаж занятий спортсменов в группе составил в среднем 1-1,5 года. Занятия, продолжительностью 1-1,5 часа проводились 3 раз в неделю. В учебно-тренировочном процессе применялась методика технико-тактической подготовки, включающая специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

## **2.2. Реализация методики технико-тактической подготовки футболистов 10 - 11 лет**

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно — эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста [42].

Подготовка футболистов начинается в восьмилетнем возрасте и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет. ФССП по виду спорта футбол утвердил общие требования к содержанию этапов многолетней подготовки спортсменов. Подготовка футболистов 10-11 лет соответствует начальному этапу (табл. 1).

Таблица 1 Общая схема реализации системы подготовки юных футболистов

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Основная задача этапа	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	3	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность этапов подготовки представлена в табл. 2.



Таблица 2 Продолжительность этапов спортивной подготовки

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы</b>	<b>Минимальное кол-во человек</b>	<b>Максимальное кол-во человек</b>
Этап начальной подготовки	3	8	14	25

Тренировочный процесс, строится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл.3).

Подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Тренировочные эффекты большинства футбольных упражнений многосторонние. Подготовка разделена по видам спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения (табл. 4)

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы.

Таблица 3 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>				<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Тренировочный этап</b>		
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До двух лет</b>	<b>Свыше двух лет</b>	
Кол-во часов в неделю	6	7	9	12	14
Кол-во тренировок в неделю	4	4	5	6	7
Общее кол-во часов в год	312	364	468	624	728

Общее кол-во тренировок в год	208	208	260	312	364
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 4 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Этапы подготовки	До года	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	15	15
Специальная физическая подготовка (%)	5	5
Техническая подготовка (%)	40	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10
Технико-тактическая(интегральная) подготовка (%)	25	25
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5	5
Всего	100	100

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей футбола. На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов первого года обучения по-прежнему главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышения уровня

функциональных возможностей, дальнейшее расширение тактико-технических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решают задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств обучения осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость заданий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по пересеченной местности. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период интенсивных тренировочных нагрузок или соревнований.

Годовой календарно-тематический план тренировочных занятий по футболу содержит:

1. Реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.
2. Рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

#### ***Методика начальной подготовки.***

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):***

— укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

***Факторы ограничивающие нагрузку:***

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;

— комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).[45]

**Основы методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитие вегетативных функций организма.

В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом.

Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.[3]

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).[37]

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость.

**Участие в соревнованиях.** На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах и чемпионатах учреждения.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.[43]

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.[24]

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.[29]

***Общая физическая подготовка***



В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая — для мышц рук и плечевого пояса; вторая — для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

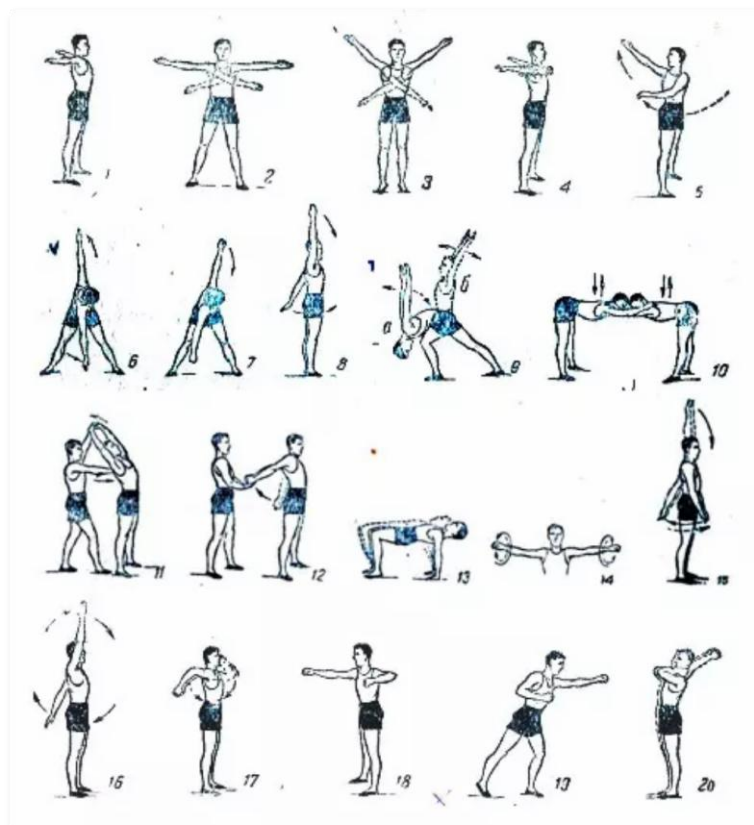


Рисунок 6 Гимнастические упражнения 1 и 2 группа

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

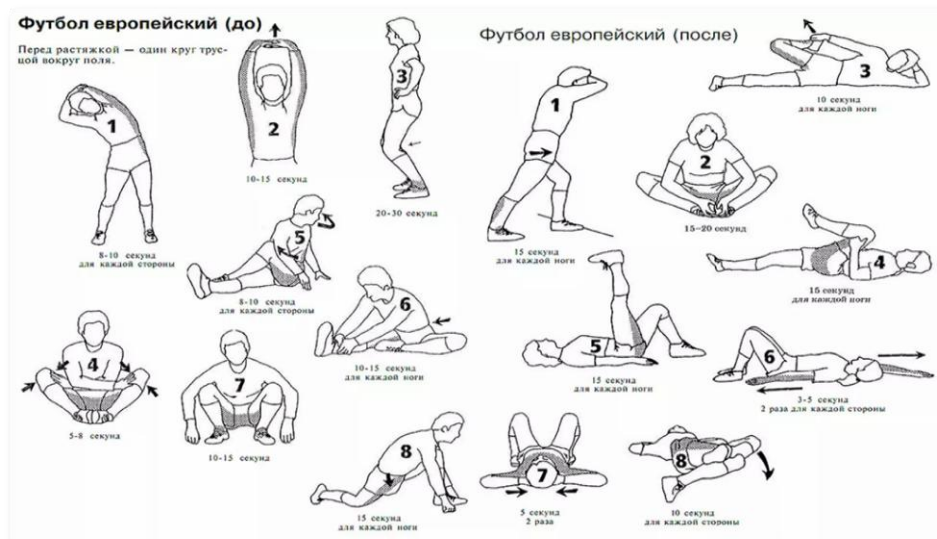


Рисунок 7 Гимнастические упражнения 3 группа

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.[26]

Стойка на руках с фиксацией 1 сек. 	1.Стойка на груди ноги вместе, ноги в <u>полушпагат</u> . 2.Стойка на лопатках 3 сек 	Удержание на руках положения «уголок» (ноги вместе, ноги в стороны) 1 сек 
Кувырки, перевороты, перекаты		
Кувырок вперед в группировке 	Кувырок назад в группировке 	Боковой перекат с разведением ног в шпагат 
Перекат вперед с колен - в мост - на колени 	Перекат назад из положения стоя 	Переворот боком – колесо на двух руках 
Мост из стойки на руках (стойка-мост) без фиксации стойки. 	Переворот назад через локти в <u>полушпагат</u> . 	Переворот вперед с коленей через локти в мост 

Рисунок 8 Акробатические упражнения

### *Легкоатлетические упражнения.*

Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега. Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой). Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

### *Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Крестики нолики», «Хвостики», «Муравейник», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч».

### ***Специальная физическая подготовка.***

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- но отрезок вначале — бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар,

прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – технико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняется). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

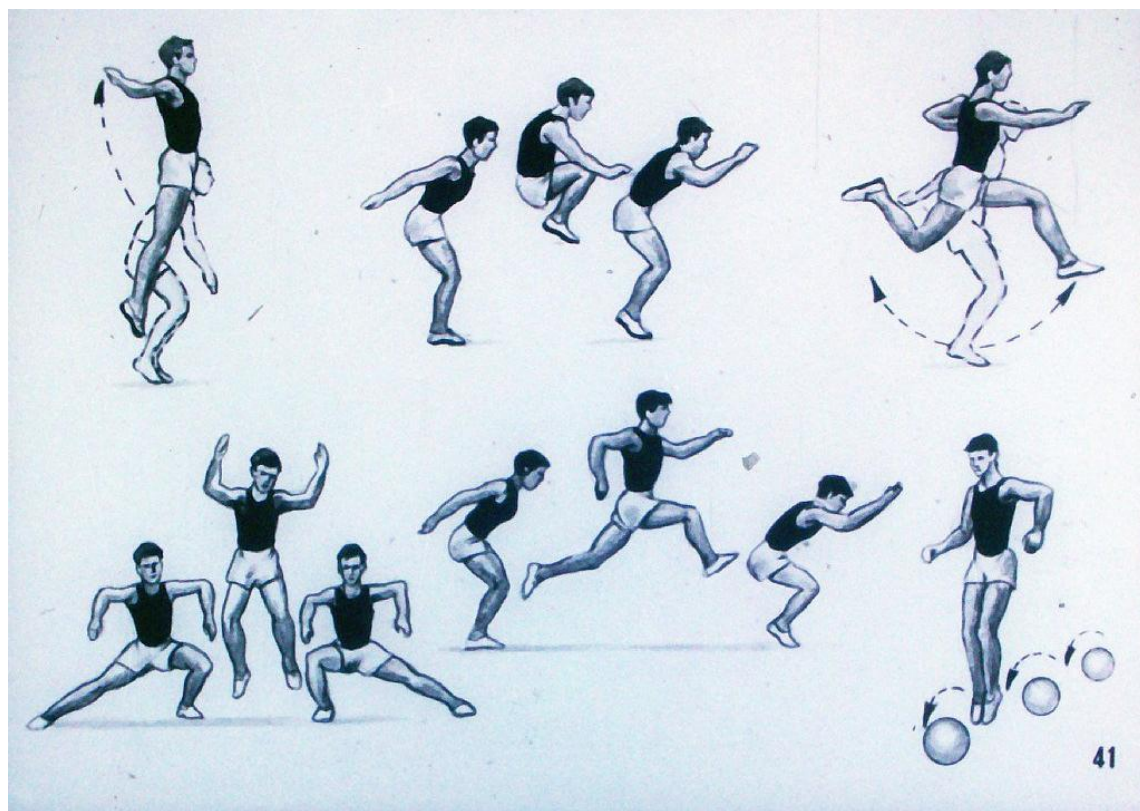


Рисунок 9 Прыжковые упражнения

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.[50]

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков). Упражнение на 8 счетов: И.п. – о.с., мяч перед ногами (1) – упор присев с опорой руками о мяч (2) – упор лежа с опорой руками о мяч (3) – тоже, что 1 (4) – тоже, что 2 (5-6) – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч (7-8) – встать и повернуться кругом

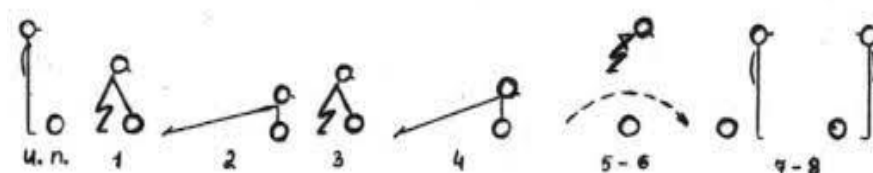


Рисунок 10 Упражнение на 8 счетов

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса. Игры – эстафеты с набивными мячами. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**Техническая и тактическая подготовка (далее – ТТД)**

**Техническая подготовка в группах начальной подготовки.**

Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.[9]

### **Технические приемы**

#### *1. Обучение остановкам и передачам мяча.*

Остановка мяча: используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча стопой; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча.

Передача мяча: внутренней стороной стопы (щекой), внешней стороной стопы (шведой), подъемом.

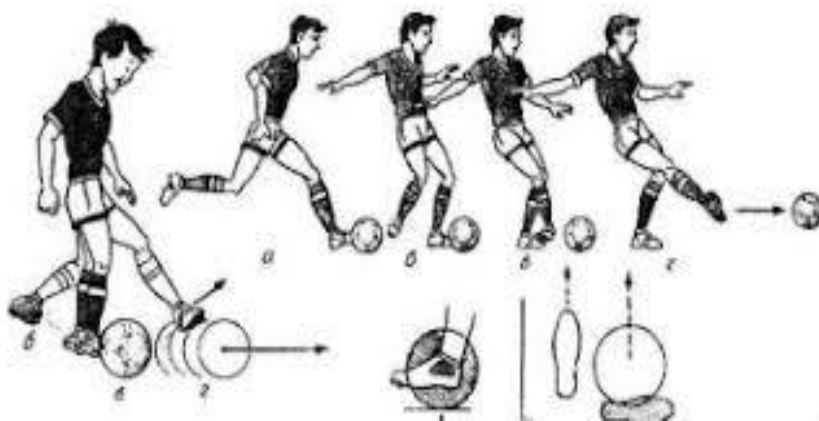


Рисунок 11 Техника выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы

#### *2. Обучение ударам.*

Удар с подъема. Удар внутренней/внешней стороной стопы. Удар с лета и полуполета; удар по мячу головой. Крученный удар. Правильное положение корпуса.

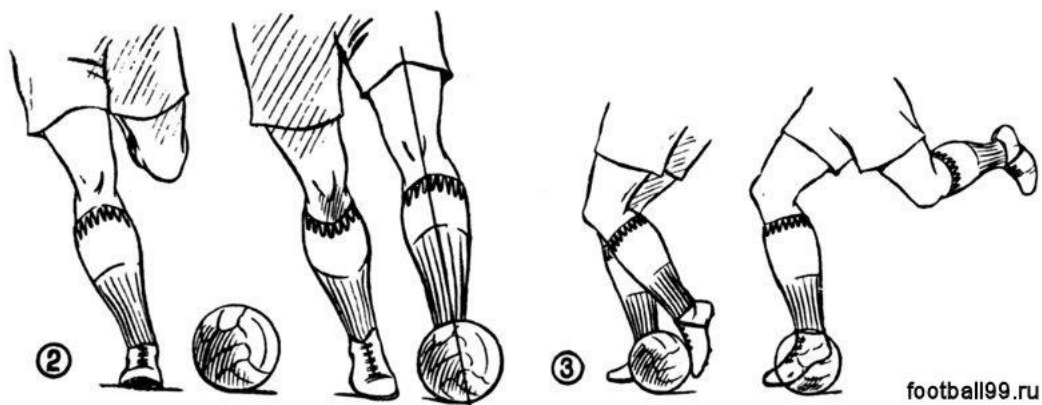


Рисунок 12 Техника выполнения удара с подъема

### 3. Обучение «финтам».

Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

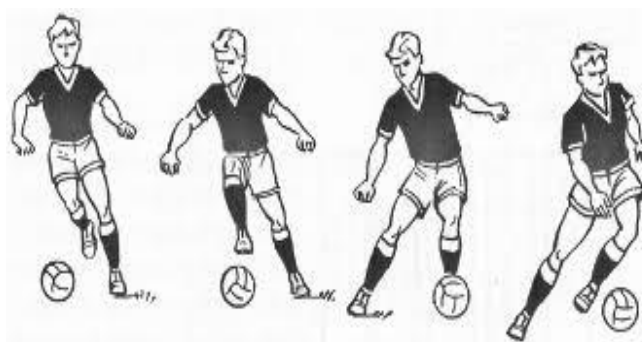


Рисунок 13 Финт уходом/выпадом

Уход выпадам – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.



Рисунок 14 Уход с переносом ноги через мяч

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

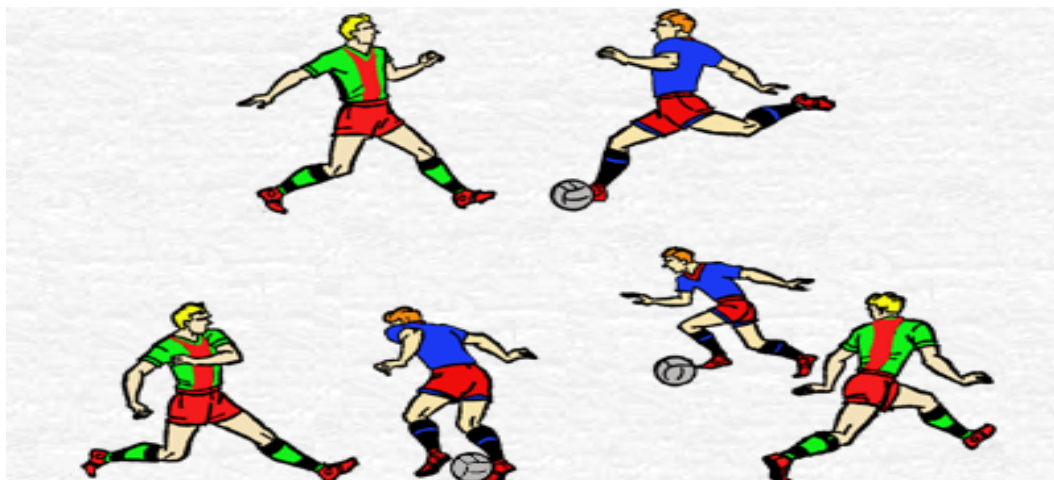


Рисунок 15 Финт ударом

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку — сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

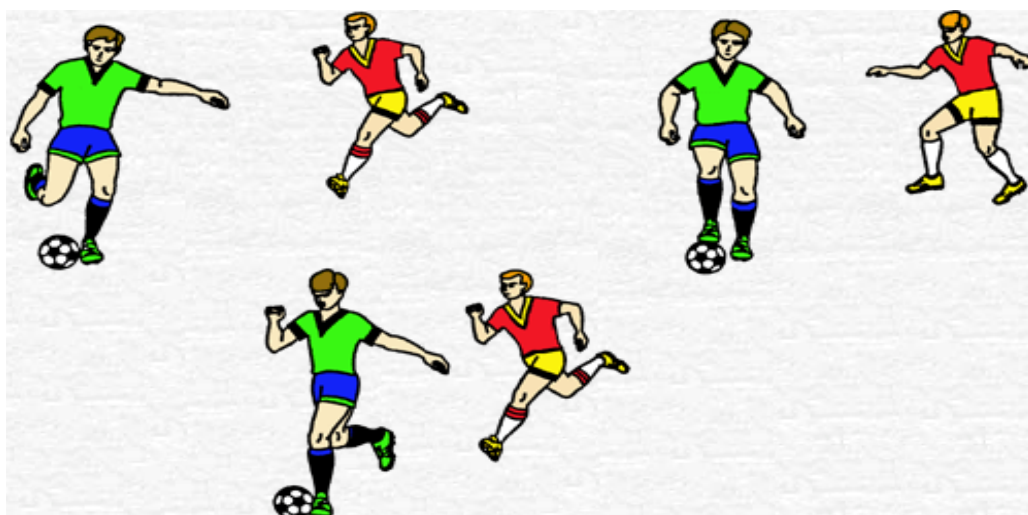


Рисунок 16 Финт остановкой мяча ногой

#### ***4. Обучение отбору мяча***

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.



*Отбор мяча в выпаде* – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

*Отбор мяча в подкате* – осуществляется преимущественно сбоку.

*Отбор толчком плеча* – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.[4]

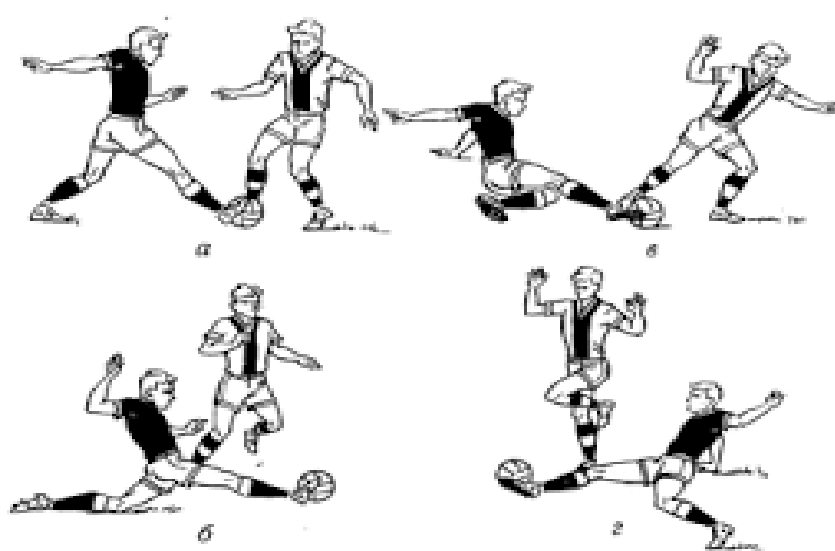


Рисунок 17 Отбор мяча

### **Техническая подготовка вратаря**

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.



Рисунок 18 Тактика открывания игроков без мяча

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) с зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания», «страховки» партнера. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

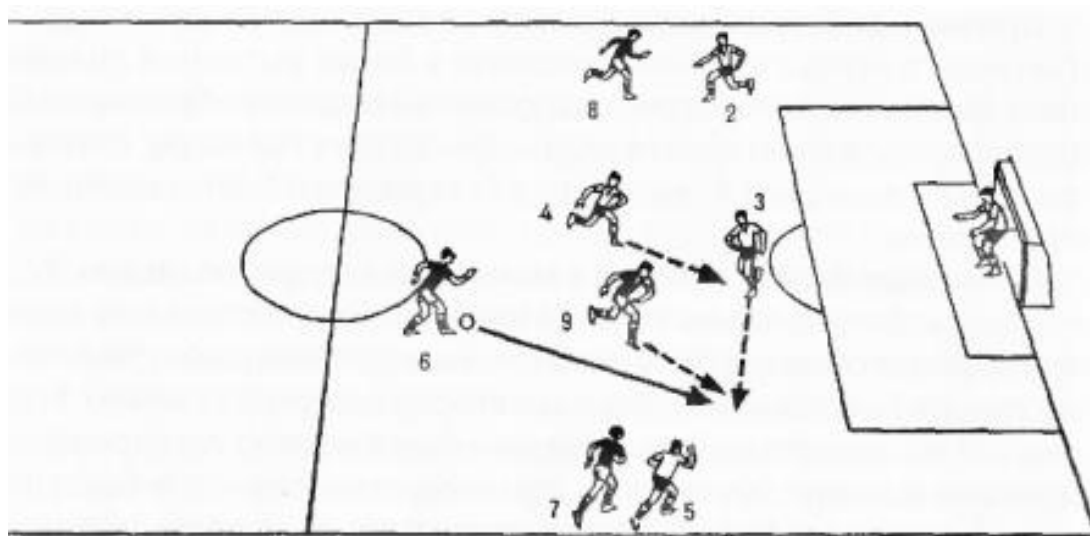


Рисунок 19 Тактическое действие «страховка» при обороне

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций [39].

**Тактика вратаря.** Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру,

занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.[33]

Данная стратегия еще раз подтверждает необходимость использования в тактической подготовке спортсменов данной возрастной группы значительного объема специализированных средств тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. При этом очень важным моментом должно стать обязательное соблюдение баланса атакующих и оборонительных действий.

К 11-летнему возрасту футболист должен овладеть рациональной техникой игры. В противном случае возможности эффективного роста тактического мастерства в дальнейшем могут быть в этом плане значительно ограниченными.

В этой связи тактическая подготовка юных футболистов 10-11 лет должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики». На данном этапе многолетней подготовки на основе эффективной индивидуальной тактики должны быть созданы предпосылки для успешности групповых и командных взаимодействий на достаточно высоком уровне.

С учетом существенно возрастающего в этот период влияния на эффективность соревновательной деятельности показателей всех видов разносторонности тактики, в подготовке футболистов 10-11 лет необходимо широко использовать игровые упражнения, требующие комплексного проявления специфических координационных способностей в действиях с мячом. При этом специализированные задания должны выполняться в условиях обязательного принятия решения в быстро изменяющихся ситуациях. Основным критерием оценки адекватности технико-тактического действия должна быть его целесообразность.

### **2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы**

Технико-тактическая подготовка футболистов 10-11 лет оценивалась с помощью контрольных упражнений. Оценивалась индивидуальная технико-тактическая подготовка и уровень владения групповыми технико-тактическими действиями.

Уровень индивидуальной технико-тактической подготовленности юных футболистов определялся с помощью следующих тестов:

1) выполнение ударов по воротам с расстояния 16,5 м на точность по 5 ударов правой и левой ногой. Учитывалось суммарное количество попаданий в ворота;

2) с линии старта (30 м от линии штрафной площадки) выполняется: ведение мяча – 20 м, обвод змейкой 4-х стоек, удар по воротам с линии штрафной площадки. Фиксируется время от старта до пересечения мячом линии ворот;

3) жонглирование мячом – удержание мяча в воздухе правой и левой ногой, бедром и головой. Выполнение ударов допускается в произвольной последовательности. Учет осуществляется по количеству ударов, которые выполнены разными приемами.

Для определения уровня владения групповыми технико-тактическими действиями использовались следующие тесты:

1) точность передачи мяча левой и правой ногой в движении, длина передачи – 15 метров. По 5 передач левой и правой ногой. Учитывалось количество точных передач.

2) Передача мяча с места на 25 метров в квадрат 2х2 метра. По 5 передач левой и правой ногой.

Учитывалось количество попаданий в квадрат. До начала педагогического эксперимента было проведено определение уровня владения юными футболистами технико-тактическими действиями.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, определено среднее значение и ошибка среднего по каждому показателю (Табл. 6). [50]

Таблица 6 Уровень освоения технико-тактических действий футболистов до начала педагогического эксперимента

Наименование теста	Уровень $x \pm m$
Удары по воротам, кол-во попаданий	4,5±0,5
Ведение мяча, сек	5,6±0,6
Жонглирование мячом, кол-во ударов	9,1±0,8
Передачи мяча в движении, кол-во	4,5±0,3
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	4,3±0,3

После проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование технико-тактической подготовленности юных футболистов. При сравнении показателей технико-тактической подготовленности футболистов до начала и после проведения педагогического эксперимента по всем действиям выявлены достоверные различия в уровне освоения. Сравнение уровня технико-тактической подготовленности приведено в таблице 7.

Таблица 7 Уровень освоения технико-тактических действий футболистов после педагогического эксперимента

Наименование теста	Уровень $x \pm m$
Удары по воротам, кол-во попаданий	7,7±0,9
Ведение мяча, сек	6,2±0,4

Жонглирование мячом, кол-во ударов	14,3±1,0
Передачи мячи в движении, кол-во	8,1±0,9
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	7,9±0,9

В результате определения уровня технико-тактической подготовленности через 4 месяца после начала занятий с использованием предложенной нами методики было выявлено, что в группе произошло значительное улучшение по всем исследуемым показателям уровня освоения технико-тактических действий. Наиболее значительные различия в уровне технической подготовки выявлены в технике выполнения верхней передачи мяча в парах.

Также было проведено сравнение уровня технико-тактической подготовки юных футболистов 10-11 лет до начала педагогического эксперимента и после его проведения (табл.8).

Таблица 8 Изменение уровня освоения технико-тактических действий футболистов по итогам педагогического эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	p
Удары по воротам, кол-во попаданий	4,5±0,5	7,7±0,9	<0,05
Ведение мяча, сек	5,6±0,6	6,2±0,4	<0,05
Жонглирование мяча, кол-во ударов	9,1±0,8	14,3±1,0	<0,05
Передачи мяча в движении, кол-во	4,5±0,3	8,1±0,9	<0,05
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	4,3±0,3	7,9±0,9	<0,05



**Рисунок 20 – Изменение уровня освоения технико-тактических действий футболистов по итогам педагогического эксперимента**

В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе юных футболистов использовалась предложенная нами методика. Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика технико-тактической подготовки позволят быстро и качественно совершенствовать технико-тактическую подготовленность юных футболистов.



## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. Экспериментальная методика технико-тактической подготовки юных футболистов 10-11 лет , занимающихся в секции футбола в ОГАОУ ДО СОШ базируется на применении специально разработанных упражнений внутри тренировочного процесса. Применение специального комплекса упражнений способствует лучшему освоению технико-тактических действий футбола, а именно технико-тактические навыки формируются быстрее, качественнее и с меньшими временными затратами;

2. Предложенные нами упражнения был направлен на совершенствование основных технико-тактических действий. Индивидуальных – удары по воротам, ведение мяча, жонглирование; и групповых – передачи мяча в движении;

3. Для определения эффективности предложенной методики в работе было проведено сравнение результатов тестирования уровня освоения технико-тактических действий до начала педагогического эксперимента и после его;

4. Было выявлено, что у экспериментальной группы действия стали выполняться гораздо лучше. Методами математической статистики были выявлены достоверные отличия в уровне технико-тактической подготовленности юных футболистов, которые занимались по разработанной нами методике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возраст 10-11 лет по возрастной периодизации относится ко второму детству. Это препубертатный период, здесь нет резких скачков в развитии. Рассматривая особенности развития физических качеств, необходимо отметить, что их развитие происходит неравномерно и гетерохронно. Разные качества развиваются в различные периоды времени. В возрасте 10-11 лет большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике, быстрота оперативного мышления, переключение и распределение внимания. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и кинестетическая чувствительность.

Анализируя процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на теоретическую, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, а также интегральную подготовку.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Рассматривая технико-тактическую подготовку юных футболистов, отметим, что выделяют отдельные критерии для характеристики техники и тактики, говоря в то же время, что тактико-техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях.

Процесс совершенствования технико-тактического мастерства включает в себя три основных направления: совершенствование командных технико-тактических действий; совершенствование групповых технико-тактических действий; совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Структура технико-тактического мастерства и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного футбола.

В нашей работе проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была предложена методика по технико-тактической подготовке юных футболистов 10-11 лет, занимающихся в секции футбола. Техничко-тактическая подготовка осуществлялась двумя методами: изолированно от игры и в процессе двухсторонней игры.

Для определения эффективности предложенной методики было проведено определение уровня технико-тактической подготовки до начала эксперимента и после его окончания с помощью специальных тестов. Уровень индивидуальной технико-тактической подготовки определялся количеством попаданий в ворота, продолжительностью жонглирования мячом и временем ведения мяча. Уровень владения групповыми технико-тактическими действиями определялся количеством тонных передач в движении и количеством попаданий передач в определённый квадрат. Результаты тестирования были подвергнуты статистической обработке.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико-тактической подготовки юных футболистов 10-11 лет позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андерсон Крис. Игра с числами. Virtuозные стратегии и тактики на футбольном поле / Крис Андерсон, Сэпли Д. – М.: - Эксмо, 2016. – 337с.
2. Амплеева В. В. Психология общения в спорте / В. В. Амплеева: Учебно-методическое пособие. – Тольятти: ПВГУС, 2012. – 132с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева: Учебник. – М.: Аспект Пресс, 2014. –363с.
4. Аль Заиди Б. К. Развитие навыков юных футболистов / Б. К. Аль Заиди: Молодой ученый – 2014. – №9. – 70с.
5. Антонова Н. И. Психология управления / Н. И. Антонова – М.: Высшая Школа Экономики (Государственный Университет), 2010. – 272с.
6. Аухадеев А. Ф. Исследование психологического климата и ценностно-ориентационного единства малой группы / А. Ф. Аухадеев – Казань, 2008. – 410с.
7. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом / Г. Д. Бабушкин: Учебное пособие. – Омск: изд. СибГУФК, 2012. – 328с.
8. Базиян Н. Р. Стратегический менеджмент / Н.Р. Базиян – М.: Библиогр., 2018. – 509с.
9. Бобылева А. З. Финансовый менеджмент проблемы и решения / А. З. Бобылева, Н. Н. Сенько. – М.: Дело АНХ, 2008. – 336с.
10. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. Бондарчук: Монография. – М.: Спорт, 2007. – 419с.
11. Галямина И.Г. Управление процессами / И. Г. Галямина: Учебник. – СПб.: Питер, 2013. – 304с.
12. Голдбратт Д. Футбол. Самая полная энциклопедия / Д. Голдбратт, Д. Актон. – М.: Росмэн-Пресс, 2017 – 400с.
13. Горский Л. Тренировка футболистов / Л. Горский – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 245с.

14. Григорьев С. К. Техничко-тактическая подготовка футболистов / С. К. Григорьев, Р.З. Гакаме, А.П. Золотарев: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2023. – 200с.
15. Губа В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексакова: Учебник. – М.: Спорт, 2015. – 568с.
16. Губа В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке: Монография. – М.: Спорт, 2017. – 272с.
17. Губа В. П. Теория и методика современных спортивных исследований / В. П. Губа, В. В. Маринич: Монография. – М.: Спорт, 2016. – 233с.
18. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. Скрипко, А. Стула: Монография. – М.: Спорт, 2016. – 169с.
19. Губа В. П. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьев: Монография. – М.: Спорт, 2020. – 324с.
20. Губа В. П. Сенситивные периоды развития детей: определение спортивного таланта / В. П. Губа, Л. В. Булькина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов: Монография. – М.: Спорт, 2021. – 176с.
21. Джеррард С. Выиграть любой ценой / С. Джеррард. – М.: - Эксмо, 2019 – 528 с.
22. Донской Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. - М.: Советский спорт, 2015. – 178с.
23. Двали Г. М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Г. М. Двали. - СПб.: Питер, 2012. — 432с.
24. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов: Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. – 520с.

25. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер 2012. – 352с.
26. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов 21 века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 447с.
27. Йенс Бенгсбо. Оборонительная тактика в футболе / Бенгсбо Йенс, Биргер Петерсон. – М.: - Олимпийская литература, 2012. – 64с.
28. Карсон Майк The Manager. Как думают футбольные лидеры / Майк Карсон, 2-е изд. испр. – М.: - Эксмо, 2017. – 352с.
29. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) / А. А. Кузнецов: Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2007. – 408с.
30. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) / А. А. Кузнецов: Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2008. – 378с.
31. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 374с.
32. Литвак Б. Г. Разработка управленческого решения / Б. Г. Литвак: Учебник. – Издательство Дело АНХ, 2008. – 440с.
33. Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов / В.В. Лобановский, Е.А. Разумовский. -М.: Физкультура и спорт, 2007. – 132с.
34. Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И Михалевский. – М.: - Физическая культура, 2010. – 112с.
35. Официальный сайт ОГАУ ДО СОШ по футболу города Челябинск: <http://foot3.74-sport.ru>
36. Официальный сайт РФС: <https://vshkole.rfs.ru>
37. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М: Советский спорт, 2008. – 270с.

38. Полишкис М. С. Футбол / М. С. Полишкис: Учебник для ИФК. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254с.
39. Симаков В. И. Игра в «стенку» / В. И Симаков. – М.: Советская Россия, 2015. – 255с.
40. Смирнова Э. Е. Повышение результативности системы менеджмента качества и системы экологического менеджмента в производственной деятельности российских компаний / Э. Е. Смирнова: Монография. – М.: Перо, 2018. – 146с.
41. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков: Учебник. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620с.
42. Спэйси П. Детский футбольный тренер / П. Спэйси. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.
43. Сухобский А. В. Начальная техническая подготовка юных футболистов / А. В. Сухобский: Молодой ученый. – 2014. – №6. – 851с.
44. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров: Учебное пособие. – Смоленск, 1997. – 116с.
45. Усков В. А. Педагогическая технология программированной тактико- технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / В. А. Усков: дис. д-ра пед. наук. – М.: 2004. – 400с.
46. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ.
47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: Учебное пособие для вузов, – 4-е изд., - М.: - Академия, 2006. – 480с.
48. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский цент "Академия", 2013. – 479с.

49. Цыпнятова К. М. Психолого-педагогические особенности лиц младшего подросткового возраста / К. М. Цыпнятова: Молодой ученый. — 2014. — №4, — 1129с.

50. Швалева Т.А. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов на основе игровых заданий / Т.А. Швалева, Ж.В. Кузнецова, А.В. Ермохин: научная статья по специальности «Науки об образовании». – М.: Мир науки, культуры, образования, 2020. – 214с.

51. Штеффен Зиберт Война и мир в Лиге Чемпионов: стратегии побед «Барселоны», «Реал Мадрида», «Баварии» и «Манчестер Сити» / Зиберт Штеффен – М.: Эксмо, 2018. – 160с.