



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**«Технико-тактическая подготовка юных футболистов  
в возрасте 10 -12 лет»**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

Проверка на объем заимствований:

81,16 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована  
«        » 20    г.

зав. кафедрой БЖиМБД

       Тюмасева З.И.

Выполнил:

Студент группы ОФ-514-073-5-1  
Ненашев Богдан Александрович

Научный руководитель:

д.биол.наук, профессор кафедры  
Мамылина Наталья Владимировна

**Челябинск  
2017**

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы технико-тактической подготовки юных футболистов .....	7
1.1 Особенности подготовки юных футболистов 10-12 лет .....	7
1.2 Техничко-тактическая подготовка футболистов 10-12 лет.....	20
Выводы по первой главе.....	28
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет .....	30
2.1 Организация опытнo-экспериментальной работы .....	30
2.2 Методика технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет .....	32
2.3 Оценка технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет.....	51
Выводы по главе 2.....	54
Заключение .....	56
Список литературы .....	59
Приложение .....	65

## Введение

Популярность футбола позволяет использовать возможности её игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех полевых игроков, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Сердцевина, суть этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технико-тактических действий команды будет на высоком уровне.

**Актуальность.** Анализ литературных данных и опыта работы в детско-юношеском и профессиональном футболе позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и профессиональной технической и тактической подготовки в мини-футболе существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны, по нашему мнению, недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования тактической подготовки в атаке и защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в мини-футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и тактической подготовки футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб технико-тактическому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов тактико-технической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. В последние годы в

мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста.[13]

До максимума увеличиваются активные фазы игры, разнообразие форм атакующих действий и активных форм защиты, возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов

Таким образом, нами было выявлено **противоречие** между высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности игроков, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности и недостаточной эффективностью существующей методики технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. Вследствие этого была сформулирована **проблема** исследования в аспекте повышения эффективности технико-тактической действий футболистов для обеспечения результативности соревновательной деятельности в футболе. Выявленное противоречие и сформулированная проблема определили тему нашего исследования «Технико-тактическая подготовка юных футболистов в возрасте 10-12 лет».

**Цель работы:** разработать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

В качестве **гипотезы** исследования выдвигается предположение, о том, что эффективность технико-тактической подготовки повысится, если применять в тренировочном процессе упражнения по совершенствованию основных элементов техники и тактики, а также специальные упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

**Объект исследования:** процесс технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

**Предмет исследования:** методика технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы технико-тактической подготовки в теории и практике спортивной тренировки юных футболистов 10-12 лет.
2. Изучить особенности подготовки юных футболистов 10-12 лет.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
4. Экспериментально определить эффективность методики технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

**Теоретическая значимость исследования.** На основе существующих научных разработок расширено представление о процессе совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанная методика может быть применена в работе тренеров, работающих с юными футболистами 10-12 лет.

**Методы исследования.**

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) анкетирование, предварительные тестирования;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

**Этапы исследования:**

На первом этапе было изучено более 60 источников научно-методической литературы по проблеме исследования; проанализированы документы планирования тренировочного; разработана программа контроля уровня сформированности технико-тактических действий футболистов. На данном этапе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, анализ и

обобщение документальных материалов по проблеме исследования.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, внедрена программа технико-тактической подготовки и произведена оценка ее эффективности. В ходе тренировочных занятий организован педагогический эксперимент по обучению технико-тактическим действиям юных футболистов 10-12 лет. Методы: беседа, наблюдение, педагогический эксперимент, методы педагогического контроля (контрольных упражнений).

На третьем этапе проводилась статистическая обработка результатов исследования. Осуществлялась систематизация полученных данных с формированием выводов. Завершено оформление работы. Методы данного этапа: математическая обработка результатов исследования, анализ и интерпретация полученных результатов.

## **Глава 1. Теоретические основы технико-тактической подготовки юных футболистов**

### **1.1 Особенности подготовки юных футболистов 10-12 лет**

Рассматривая периодизацию спортивной подготовки, отметим, что в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этот этап следует за этапом начальной подготовки. [2,9]

Как указывается в федеральном стандарте, программа спортивной подготовки на тренировочном этапе должна обеспечить:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов. [60]

В спортивной деятельности, когда спортсмен добивается наивысших результатов, он проявляет свои возможности в максимальной степени, демонстрирует свои физические, психологические, морально-нравственные качества. Это требует максимальной самоотдачи. Процесс спортивной тренировки строится с учетом возраста, уровня развития физических качеств, требований вида спорта.

Особенно учет всех особенностей важен в тренировочном процессе юных спортсменов. Необходимо организовать его таким образом, чтобы, показывая высокие спортивные результаты, юные спортсмены сохраняли физическое здоровье и интерес к тренировкам в избранном виде спорта.

В подготовке юных футболистов важно учитывать возрастные особенности и опираться на возрастную периодизацию, разработанную в различных разделах современной науки. [5,13]

В современной науке нет единой общепринятой классификации периодов роста и развития и их возрастных границ, но предлагается такая схема:

- 1) новорожденный (1-10 дней);
- 2) грудной возраст (10 дней – 1 год);
- 3) раннее детство (1–3 года);
- 4) первое детство (4–7 лет);
- 5) второе детство (8-12 лет для мальчиков, 8-11 лет для девочек);
- 6) подростковый возраст (13–16 лет для мальчиков, 12–15 лет для девочек);
- 7) юношеский возраст (17–21 год для юношей, 16–20 лет для девушек).

Данная периодизация включает в себя комплекс признаков: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. Для каждого возрастного периода характерны специфические особенности.

Рассматривая возрастные анатомо-физиологические особенности, отметим, что для каждого возрастного периода характерны количественно определенные морфологические и физиологические показатели.

Мальчики 10-12 лет находятся в возрасте второго детства, когда происходит завершение прорезывания постоянных зубов, кроме «зубов мудрости». Начинается половое созревание и усиленный рост тела в длину. В психологическом плане начинается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, осознание места в системе общественных отношений, развитие внимания и произвольной памяти. [40]

Рассматривая возрастные особенности физиологических функций и систем, Я. М. Коц отмечает, что рост и формирование организма, эффективность его взаимодействия с внешней средой во многом зависят от

развития нервной системы, и главным образом ее ведущего отдела коры – больших полушарий головного мозга.

Младший школьный возраст примечателен совершенствованием высшей нервной деятельности. В этот период возрастает сила и подвижность нервных процессов, усиливается внутреннее торможение, в результате чего взаимодействие процессов, возбуждения и торможения характеризуется большей уравновешенностью, чем у дошкольников. В младшем школьном возрасте повышается способность образовывать условно рефлекторные связи. Так, у детей 10-12 лет положительные условные рефлексы как на простые, так и на сложные раздражители появляются остро и характеризуются значительной устойчивостью. [23]

В 10-12 лет устанавливается частота альфа ритма биоэлектрической активности мозга, характерная для взрослых, т. е. 10- 12 колебаний в секунду. Вместе с тем электроэнцефалограмма детей характеризуется значительной вариабельностью, в разных областях мозга отмечаются заметные различия в распределении частот электрической активности.

В младшем школьном возрасте активно развивается речевая функция, усиленно формируются мышление, способность пользоваться понятиями, абстрагированными от действия, совершенствуются взаимосвязь первой и второй сигнальных систем, внутренняя речь, способность обдумывать "про себя" поступки. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливаются временные связи между словами как раздражителями и двигательной функцией. Благодаря этому повышается способность к более разнообразному и глубокому словесному выражению своих движений.

Физическое воспитание и спортивное совершенствование способствуют более тонкому взаимодействию сигнальных систем и расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

Особенность обмена веществ у детей школьного возраста состоит в том, что значительная доля образующейся энергии (больше, чем у взрослых) идет на процессы роста, развития организма, т. е. на пластические процессы.

Следовательно, во время спортивной деятельности расход энергии связан не только с необходимостью восполнить ее источники, но и с процессами роста, развития. В связи с этим необходимо обеспечивать полноценное питание юных футболистов 10-12 лет.[8]

У детей выше, чем у взрослых, потребность в белках. Важно не только количество, но и качество потребляемых белков. Полноценность белков определяется наличием в них аминокислот, необходимых для синтеза. Большое значение имеет поступление в достаточном количестве незаменимых аминокислот. Недостаток белка замедляет развитие ребенка. У детей, занимающихся спортом, особенно при значительном увеличении мышечной массы, потребность в белках повышена в 1,5-2 раза.

Жиры и жироподобные вещества играют существенную роль в процессах роста. Они важны для морфологического и функционального созревания нервной системы. Жиры необходимы для образования клеточных мембран. Потребность в жирах с возрастом изменяется. При избыточном потреблении жиры могут откладываться в запас. Особенно много их депонируется в организме при недостаточной двигательной активности. Избыток жиров нарушает обмен веществ, расстраивает пищеварение, отрицательно влияет на физическое развитие. У детей обмен жиров носит неустойчивый характер.[24]

Для детей характерна высокая интенсивность углеводного обмена. Это связано с тем, что углеводы у них выполняют не только роль основных источников энергий, но и важную пластическую функцию, обеспечивая формирование оболочек клеток, а также соединительной ткани. За сутки дети в 8-13 лет должны получать с пищей 350- 370 г белка. Регуляция углеводного обмена у детей менее совершенна, чем у взрослых. Это проявляется в более медленной мобилизации углеводных ресурсов, а также в меньшей способности сохранять необходимую интенсивность углеводного обмена при работе. Так, при напряженной спортивной деятельности (бег на 500 м, кросс на 5 км) у подростков и юношей уровень сахара в крови снижается чаще, чем

у взрослых. Особенно это характерно для длительных, монотонных упражнений. Эмоционально насыщенные занятия, использование разнообразных (преимущественно игровых) упражнений способствуют сохранению нормального уровня сахара в крови.[4]

Рассматривая обмен воды и солей, необходимо отметить, что вода составляет около 80% массы тела ребенка. По мере развития организма количество воды уменьшается до нормы взрослых (68-72% массы тела). Чем младше ребенок, чем быстрее он развивается, тем выше у него потребность в воде. Для детей характерна повышенная гидролабильность, т. е. способность быстро терять и быстро депонировать воду. Это обусловлено недостаточно совершенной нервной и эндокринной регуляцией водного обмена. Минеральные вещества имеют большое значение для формирования костной ткани, главным образом кальций и фосфор. Потребность в них увеличивается в период усиленного роста, особенно в период полового созревания подростков.

Обмен энергии. У детей энергетический обмен выше, чем у взрослых. Например, расход энергии на 1 кг массы и на единицу поверхности тела в условиях относительного покоя (основной обмен) в возрасте 8-10 лет в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых. Более высокая интенсивность биоэнергетики детского организма является следствием процессов роста и развития. Причем она тем выше, чем младше ребенок.[10]

Большой расход энергии связан не только с усиленными пластическими процессами, но и с более интенсивной, чем у взрослых, работой дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также с большей теплоотдачей. Поверхность тела ребенка относительно велика по сравнению с массой тела, поэтому он отдает в окружающую среду больше тепла. Так, расход энергии в состоянии основного обмена на 1 м<sup>2</sup> поверхности тела у 10-летних равен 49,5 ккал, у 16-18-летних – 43 ккал.

Расход энергии во время выполнения физических упражнений также зависит от возраста. У подростков при выполнении одинаковой со взрослыми

работы энергетический обмен выше. С возрастом энергозатраты при той же мышечной нагрузке понижаются.

У юных спортсменов максимальный уровень энергетического обмена выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Так, у спортсменов 16-17 лет МПК на 50-60% выше, чем у не спортсменов.

Роль движений в развитии организма огромна. Они способствуют формированию многих функций человека. Сложившаяся в процессе эволюции взаимосвязь моторных и вегетативных функций обеспечивает по механизму моторно-висцеральных рефлексов совершенствование в ходе онтогенеза обмена веществ и энергии.[11,47]

В процессе развития детей происходит окостенение скелета, т. е. замена хрящевой ткани на костную, причем в различных его частях в разные сроки. Развитие характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава (увеличивается содержание солей кальция, фосфора, магния), повышением прочности. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

Характеризуя формирование основных движений, отметим, что их формирование происходит с первых дней жизни ребенка. Огромное значение при этом имеет взаимодействие двигательной системы с другими сенсорными системами: зрительной, слуховой, вестибулярной и т. д.

Я. М. Коц отмечает, что овладение движениями происходит постепенно. Сначала дети учатся, ходить, бегать, затем осваивают прыжки. Изменение длины шага и темпа бега определяет повышение с возрастом

скорости бега – возрастает максимальная скорость. Максимальная скорость бега у детей 10-12 лет составляет 5,37 м/с. Спортивная тренировка способствует увеличению максимальной скорости бега и способности удерживать высокую скорость на дистанции. [51]

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств. Различные движения избирательно воздействуют на двигательный аппарат человека и поэтому в неравной мере развивают отдельные мышцы и мышечные группы.

В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта футбол указывается, что значительное влияние на результативность оказывают скоростные способности и выносливость, среднее влияние оказывают мышечная сила, вестибулярная устойчивость, гибкость, координационные способности; незначительное влияние оказывает телосложение .

Как указывают А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, формирование двигательных качеств в онтогенезе происходит неравномерно и гетерохронно и зависит от развития ряда систем организма. Например, совершенствование выносливости определяется в значительной мере слаженной деятельностью кровеносной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а развитие силы мышц тесно связано с ростом костной и мышечной тканей, с формированием способности управлять работой мышц. Каждому возрасту свойствен определенный уровень развития двигательных качеств. Наивысшие достижения в силе, быстроте и выносливости достигаются в разные сроки. [40]

В возрасте 10-12, как указывает А. В. Петухов, с высокими и максимальными темпами прироста развиваются координационные способности и силовая выносливость. Быстрыми темпами развиваются

скорость бега и общая выносливость. Такие качества, как быстрота движений и скоростная выносливость характеризуются малыми темпами прироста.

Рассматривая благоприятные периоды для развития составляющих технической подготовки юных футболистов, А. В. Петухов указывает, наибольшие темпы прироста, характерные для сенситивного периода, наблюдаются в дифференциации мышечных усилий. Большими темпами растет точность, быстрота и чувствительность, а также специальная ловкость в обучении технике. Малые темпы прироста демонстрируют сила, выносливость и кинестезическая чувствительность.

Говоря о составляющих тактической подготовки, А. В. Петухов отмечает, что возраст 10-11 лет является сенситивным для развития быстроты оперативного мышления, переключения и распределения внимания. В 12 лет начинается максимальный прирост точности оперативного мышления, объема и устойчивости внимания. Достаточно быстро в этом возрасте прирастают сенсомоторная реакция и реакция прогнозирования, которая показывает максимальные темпы прироста в возрасте 12-13 лет. Малыми темпами прироста в возрасте в 10-11 лет отличаются точность оперативного мышления, объем и устойчивость внимания, скорость приема и переработки информации, реакция на движущийся объект [36]

Рассматривая процесс подготовки юных футболистов, можно увидеть, что в планировании используется разделение этого целостного процесса на различные виды. Как правило, такое разделение является в значительной мере условным и используется для облегчения процесса планирования.

В программах для спортивных школ по футболу выделяют следующие виды подготовки юных футболистов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая подготовка (табл.1).

Подобные нормы распределения часов приведены и в федеральном стандарте спортивной подготовки. При этом интегральная подготовка футболистов рассматривается как технико-тактическая, и на этапе

спортивной специализации, где тренируются юные футболисты 10-12 лет она составляет 26-34 % всего объема тренировочного процесса.

Таблица 1

Соотношение видов подготовки по этапам и годам, %

Этапы подготовки		Интегральная	Техническая	Тактическая	Специальная физическая	Общая физическая	Соревнования	Всего
Спортивно-оздоровительный		20	45	5		30		100
Начальной подготовки		25	40	10	5	15	5	100
Учебно-тренировочный этап	Начальной специализации	30	30	10	10	15	5	100
	Углубленной специализации	35	20	10	10	15	10	100
Этап спортивного совершенствования		40	15	15	10	5	15	100
Этап спортивного мастерства		45	10	10	15	5	15	100

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.

Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», то есть техники, основных индивидуальных и групповых тактических действий, тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей - главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов студенческой команды.[1]

Целевой установкой подготовки футболистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового футбола и способных добиваться высоких спортивных результатов. Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств.
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.

- достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности.

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т.д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных футболистов.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогический процесс, строятся в соответствии с общими принципами физического воспитания, дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К методическим принципам спортивной тренировки относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Применительно к футболу эти принципы реализуются с учетом его специфики и особенностей учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и квалификации.[29]

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач тренировки. Без сознательного и активного отношения к повседневным занятиям невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является мотивация. Не только желание играть в футбол, но и глубокое понимание цели и задач тренировки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и

активному отношению к занятиям. Нужно так организовать тренировочный процесс, чтобы овладение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к занятиям футболом, можно решать необходимые задачи как учебно-тренировочного, так и воспитательного характера.[35]

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются индивидуальные занятия.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению тренировочных занятий. Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Особенно важна активность в соревнованиях.

В процессе обучения и тренировки ведущую роль играет тренер. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоятельность воспитанников. Эффективность тренировочного процесса и высокие спортивные достижения немислимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.[26]

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во многом зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе многолетней подготовки определяется объективными закономерностями переноса двигательных и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения и тренировки, используемых как в отдельном занятии, так и в системе тренировок

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования технических приемов и тактических действий, развития физических и психических качеств.

Принцип наглядности преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа - это сочетание натуральной демонстрации с анализом фото- и кинограмм, кино- и видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи с методом слова. Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям занимающихся, их возможностям и уровню подготовленности.[27]

Величина и направленность тренировочной нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям тренировки. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на тренированности и в конечном счете - на спортивных результатах. Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными надо считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту спортивного мастерства.

Мера доступности – показатель непостоянный. Он во многом определяется адаптационными и мобилизационными возможностями

организма занимающихся. Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Принцип прогрессирувания предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Целенаправленное расширение круга используемых средств подготовки, выполнение более трудных новых задач способствует освоению и совершенствованию необходимых технических приемов и тактических действий.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины нагрузки в микроциклах, на этапах годового цикла, в многолетней подготовке.[22]

## **1.2 Техничко-тактическая подготовка футболистов 10-12 лет**

С. Андреев характеризует технику футбола как совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

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.[17]

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

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.

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, основной 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.[20]

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в 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 игроков, 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 невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность

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 педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях [32].

В то же время, рассматривая подготовку юных футболистов, авторы четко разделяют техническую подготовку с ее собственными средствами и методами и тактическую подготовку.

Некоторые авторы предлагают включать в планирование также интегральную подготовку, отмечая, что любое выполняемое упражнение выполняет сразу несколько функций. 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. Например, такие упражнения, как перекачивание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.[57]

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы.

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.

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. Возросли 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.[52]

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).[34]

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 [54].

### **Выводы по первой главе**

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. Возраст 10-12 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 10-12 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 кинестезическая чувствительность.

3. 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.

4. Техничко-тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение техникой игры в изменяющихся условиях. Рассматривая технично-тактическую подготовку юных футболистов, отметим, что выделяют отдельные критерии для характеристики техники и тактики. Процесс совершенствования технично-тактического мастерства включает в себя три основных направления: совершенствование командных технично-тактических действий; совершенствование групповых технично-тактических действий; совершенствование индивидуального технично-тактического мастерства.

## **Глава 2    Опытно-экспериментальная работа по технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет**

### **2.1    Организация опытно-экспериментальной работы**

Целью нашего исследования являлась экспериментальная проверка методики технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет, занимающихся в секции футбола общеобразовательной школы.

Работа состояла из нескольких этапов:

1.    Подбор контрольных испытаний для изучения уровня технико-тактической подготовки футболистов.
2.    Определение уровня технико-тактической подготовленности до начала педагогического эксперимента.
3.    Проведение учебно-тренировочных занятий.
4.    Определение уровня технико-тактической подготовленности по окончании эксперимента.
5.    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 педагогического 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. [7]

Для математической обработки данных использовался t-критерий Стьюдента и определялась достоверность различий [44]

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):

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где  $\bar{x}$  – средняя арифметическая величина;

$\sum$  – знак суммирования;

$x_i$  – результаты измерений;

$n$  – объем выборки (количество измерений).

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

$$\Delta \bar{x} = \frac{s}{\sqrt{n}}, \quad (2)$$

где  $\Delta \bar{x}$  – ошибка средней арифметической;

$s$  – среднее квадратическое отклонение;

$n$  – количество измерений.

Среднее квадратическое отклонение рассчитывалось по формуле (3)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}; \quad (3)$$

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

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\Delta \bar{x}}, \quad (4)$$

где  $\bar{x}_1$  – средняя арифметическая первой сравниваемой группы;

$\bar{x}_2$  – средняя арифметическая второй сравниваемой группы;

$\Delta \bar{x}_1$  – средняя ошибка первой средней арифметической;

$\Delta \bar{x}_2$  – средняя ошибка второй средней арифметической.

Базой исследования являлось Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 15 г. Челябинска. В исследовании принимали участие школьники 10-12 лет, занимающиеся в секции футбола.

В сентябре 2015 года, до начала занятий с использованием разработанной нами методики, была проведена оценка уровня освоения технико-тактических действий юных футболистов.

Педагогический эксперимент был проведен с сентября 2015 по март 2017 г. Участвовало 16 человек 10-12-летнего возраста. 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 Методика технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 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.[42,56]

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 10-12 лет соответствует начальному этапу (табл. 2).

Таблица 2

Общая схема реализации системы подготовки юных футболистов

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Основная задача этапа</b>	<b>Требования по спортивной подготовленности</b>
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. 3.

Таблица 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>	<b>Максимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	14	25

Тренировочный процесс, строится в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл.4).

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. 5)

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

Таблица 4

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14
Количество тренировок в неделю	4	4	5	6	7
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728
Общее количество тренировок в год	208	208	260	312	364

Таблица 5

## 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

макроциклы.[33]

**Микроциклом** называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует

говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовки (Табл. 6)

На этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных

Таблица 6

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

<b>Наименование микроцикла</b>	<b>Блок микроцикла</b>
Базовый — функционально-техническая направленность	Физически развивающий
Специальный — техническая направленность, повышение интереса	Технически развивающий
Модельный – модель соревновательной нагрузки	Контрольный
Подводящий — выведение на пик спортивной формы	Подводящий
Соревнования	Соревновательный
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	Восстановительный

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. Примерный календарно-тематический план приведены в приложении (Приложения № 1-2).

***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, проводится регулярно и своевременно, основываясь 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.

Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.[35]

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.[14]

**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.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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.[46]

**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.[12]

**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.[28]

### **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.

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

*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.[16]

*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. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими

элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.[31]

### **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<sup>0</sup>, 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 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные 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 отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*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.[55]

*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).

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 лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.[59]

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

**2. Обучение ударам.** Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

**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.

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

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

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

**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.

#### **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.[9]

### **Подготовка вратаря**

#### **Техническая подготовка**

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.

*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». 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 игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*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.[6]

### **2.3 Оценка технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет**

Технико-тактическая подготовка футболистов 10-12 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.

Протокол тестирования приведен в приложении 4. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, определено среднее значение и ошибка среднего по каждому показателю (Табл. 7). [50]

Таблица 7

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. Протокол тестирования приведен в приложении 4. Средние результаты тестирования приведены в табл. 8. 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 8.

В результате определения уровня технико-тактической

Таблица 8

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 мяча в движении, кол-во	8,1±0,9
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	7,9±0,9

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 10-12 лет до начала педагогического эксперимента и после его проведения (табл.9).

Таблица 9

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 мячом, 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

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

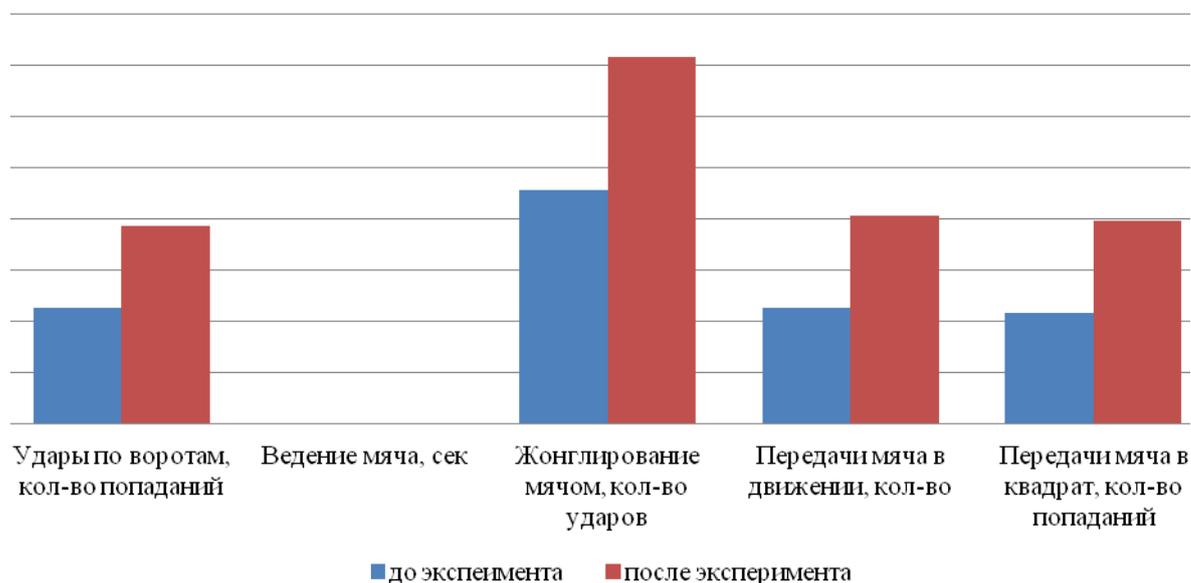


Рисунок 1 – Изменение уровня освоения технико-тактических действий футболистов по итогам педагогического эксперимента

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 10-12 лет лет, занимающихся в секции футбола в

общеобразовательной школе 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 проведения.

4. Было выявлено, что у действия стали выполняться юными спортсменами гораздо лучше. Методами математической статистики были выявлены достоверные отличия в уровне технико-тактической подготовленности юных футболистов, которые занимались по разработанной нами методике.[59]

## Заключение

Рассматривая вопросы технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет, мы определили, что в соответствии с современными нормативными документами, к которым относится федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, а также типовые учебно-тренировочные программы, возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап, который следует за этапом начальной подготовки. То есть юные футболисты 10-12 лет уже имеют определенный уровень знаний, технического мастерства, знакомы с основами тактики.

Учитывая, что одной из основных задач данного этапа является повышение уровня технической и тактической подготовки, отметим также, что процесс спортивной тренировки, особенно с юными спортсменами должен строиться с учетом возраста, уровня развития физических качеств.

Возраст 10-12 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 10-12 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 кинестезическая 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 10-12 лет, занимающихся в секции футбола в общеобразовательной школе. Технико-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 владения мяча. Уровень владения групповыми технико-тактическими действиями определялся количеством тонных передач в

движении и количеством попаданий передач в определенный квадрат. Результаты тестирования были подвергнуты статистической обработке.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что применение предложенной нами методики технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет позволяет достаточно эффективно осуществлять данный раздел подготовки.

## Список литературы

- 1 Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации:, 1985. – 18 с..
- 2 Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.
- 3 Алабин, В. Г., Алабин, А. В., Бизин, В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин – М., 1994. – 244 с.
- 4 Адамбеков К.М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: 1980. – 16с.
- 5 Алексеев, В. А. Физиологические аспекты футбола / В. А. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 86 с.
- 6 Аль Заиди, Б. К. Развитие навыков юных футболистов / Аль Заиди Б. К.// Молодой ученый. – 2014. – №9. – С. 66-70.
- 7 Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола): автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.,1968.
- 8 Ашмарин, Б. А Теория и методики физического воспитания : Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 9 Бабуджан С.Т. Исследование путей совершенствования точности ударных действий футболистов в специальных заданиях: 1978. – 23 с.
- 10 Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.

- 11 Банников, С. Е. Футбол. Учебно-методическое пособие / С. Е. Банников, Р. И. Минязев, А. Г. Босоногов, Н. А. Стаин. – Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 102 с.
- 12 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193с.
- 13 Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
- 14 Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.
- 15 Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / М.А.Годик, С.М.Мосягин, И.А.Швыков – Н.Новгород: РА«Квартал», 2012. – 256 стр.
- 16 Горский, Л. Тренировка футболистов / Л. Горский, Л. Качани. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 245 с.
- 17 Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов : пер.с нем. / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 229 с.
- 18 Донской, Д.Д. Законы движений в спорте : очерки по теории структурности движений/ Донской Д.Д. – М.: Советский спорт, 2015. – 178 с.
- 19 Казаков, П. Н. Футбол / П. Н. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.
- 20 Качалин, Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 136 с.
- 21 Качани, Л. Тренировка футболистов : пер. со словац. / Л. Качани, Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
- 22 Козловский, В. И. Подготовка футболистов / В. И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 96 с.

- 23 Коц, Я. М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры [Электронный ресурс] / Я. М, Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9d03c002-ac1b-4f10-acff-efeb09899f9c>
- 24 Кудяшев, Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : дис. ... канд. пед. наук / Н. Х. Кудяшев. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
- 25 Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
- 26 Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 128 с.
- 27 Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
- 28 Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки футболистов. Методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Смена, 2009. – 218 с.
- 29 Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно-методическое пособие / Н. М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 432 с.
- 30 Максименко, И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко – Луганск : Знание, 2000. – 276 с.
- 31 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 248 с.
- 32 Методика обучения и тренировки футболистов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. – 24 с.

- 33 Николаенко, В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / В. В. Николаенко // Наука и спорт: современные тенденции. № 1 (Том 6), 2015 г. – С. 61-66.
- 34 Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе/ сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск: УЛГТУ, 2009. – 22 с.
- 35 Осташев, П. А. Прогнозирование способностей футболистов / П. А. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 82 с.
- 36 Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. – М: Советский спорт, 2008. – 270 с.
- 37 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 38 Полишкис, М. С. Футбол: учебник для ИФК / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.
- 39 Савин, С. А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 108 с.
- 40 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Человек, Спорт, 2015. – 620 с.
- 41 Солопов, И. Н., Физиология футбола / И. Н. Солопов, А. П. Герасименко. – Волгоград, 1998. – 95 с.
- 42 Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. – 520 с.
- 43 Спэйси, П. Детский футбольный тренер / П. Спэйси. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 20 с.

- 44 Сухобский А. В., Начальная техническая подготовка юных футболистов / А. В. Сухобский, С. С. Огородников // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 851-855.
- 45 Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учеб. пособие. – Смоленск, 1997. – 116 с.
- 46 Усков, В. А. Педагогическая технология программированной тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта : дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Усков. – М., 2004. – 400 с.
- 47 Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
- 48 Филин, В. П. Основы юношеского спорта/ В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: ФиС, 1980. – 255 с.
- 49 Филин, В. П., Основы юношеского спорта / В. П.Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 285 с.
- 50 Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.
- 51 Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с
- 52 Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп. –М., 1985. – 116 с.
- 53 Футбол: учеб. программа для спорт. школ. – М., 1981. – 118 с.
- 54 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский цент "Академия", 2013. – 479 с.

- 55 Цубан, Ю. В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Цубан. – М., 2003. – 112 с.
- 56 Цыганок, В. Спортивные игры: от теории к практике [Электронный ресурс] / В. Цыганюк. - Электрон. дан. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1831762.html>
- 57 Чанади, А. Футбол. Стратегия: Пер. с венг / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
- 58 Чанади, А. Футбол. Тактика: Пер. с венг / А. Чанади. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
- 59 Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.
- 60 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz147-27032013.pdf>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Приложение 1

## Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		1 год		2 год		3 год	
		час	(%)	час	(%)	час	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.):						
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>37</b>	10	<b>37</b>	10	<b>37</b>	10
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	<b>83</b>	20	<b>72</b>	20	<b>72</b>	20
1.3	Избранный вид спорта  -техническая подготовка;  -тактическая подготовка;  — участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<b>124</b>	40	<b>165</b>	45	<b>165</b>	45
1.4	Развитие творческого мышления	<b>27</b>	10	<b>37</b>	10	<b>37</b>	10
1.5	Самостоятельная работа обучающихся(работа по индивидуальным планам в каникулы)	До 36		До 53		До 53	
<b>Всего часов на 52 недели</b>		<b>312</b>		<b>364</b>		<b>364</b>	
Количество часов в неделю		6		7		7	
Количество тренировок в неделю		4		4		4	
Общее количество тренировок в год		208		208		208	
2	Минимальный объём соревновательной нагрузки	—		4		4	
3	Медицинское обследование	справка		справка		Справка	
4	Тренировочные сборы	В соответствии с календарём спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов					
5	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года и этапа подготовки					

Приложение 2

Годовой план распределения учебных часов

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1. 1. Объемы реализации Программы по предметным областям:</b>														
<b>1.1.</b>	Теория и методика физической культуры и Спорта: — теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
<b>1.2.</b>	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
<b>1.3.</b>	Избранный вид спорта: — техническая подготовка; — тактическая подготовка; — участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	165
<b>1.4.</b>	Развитие творческого мышления:	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37

	психологическая подготовка													
<b>1.5</b>	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)										16	21	16	53
Общее количество тренировочных часов (на 52 недели)		28	26	26	26	26	26	26	26	26	41	46	41	364
<b>2</b>	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	— Контрольные (кол-во)													2
	— Отборочные (кол-во)													1
	— основные (кол-во)													2
	— ВСЕГО ИГР (кол-во)	В течение года											32	
<b>3</b>	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
<b>4</b>	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
<b>5</b>	Промежуточная аттестация											1		<b>1</b>
<b>6</b>	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки											<b>1</b>	

Количество часов в неделю		<b>7</b>
Количество тренировок в неделю		<b>4</b>
Общее количество тренировок в год		<b>208</b>

### Приложение 3

Таблица примерных благоприятных периодов для развития различных качеств в подготовке футболиста (по А. В. Петухову)

Качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Составляющие физической подготовки										
Быстрота движений	■	■	■							
Скорость бег		■	■	■	■	■	■			
Скоростно-силовые				■			■	■	■	
Общая выносливость			■	■	■	■	■	■	■	
Скоростная выносливость							■	■		■
Гибкость			■	■						
Координация-ловкость	■	■	■	■	■		■	■		
Абсолютная сила						■				■
Силовая выносливость		■	■	■	■	■	■			
Специальная сила (удар на дальность)							■		■	
Сила удара по мячу					■			■		
Составляющие технической подготовки										
Обучение технике (точность, чувствительность)		■	■	■	■					
Обучение технике (быстрота, точность)					■	■	■	■		
Обучение технике (сила, выносливость)								■	■	■
Специальная ловкость			■	■	■	■		■		■
Дифференциация мышечных усилий				■	■			■	■	■
Кинестезическая чувствительность							■	■		

## Продолжение приложения 3

Составляющие тактической подготовки										
Быстрота оперативного мышления				■	■	■				
Точность оперативного мышления						■	■	■		
Объем внимания						■	■	■	■	■
Переключение внимания				■	■					
Распределение внимания				■	■	■	■	■	■	■
Качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Устойчивость внимания						■	■			
Сенсомоторная координация				■	■					
Скорость приема и переработки информации						■	■			
Реакция прогнозирования				■	■	■	■			
Реакция на движущийся объект							■	■		

	- периоды с малыми темпами прироста
■	- периоды с быстрыми темпами роста
■	- сенситивные периоды с высокими или максимальными темпами прироста



## Приложение 4

### Протокол тестирования технико-тактической подготовленности до педагогического эксперимента

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Ведение мяча, сек	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий
1	4		12	4	6
2	5		8	5	4
3	5		10	4	5
4	6		9	4	3
5	2		9	6	4
6	4		15	5	4
7	5		8	7	7
8	4		5	4	3
9	5		12	2	4
10	5		9	4	5
11	3		11	5	5
12	6		8	5	4
13	4		6	2	5
14	4		7	6	3
15	5		6	4	2
16	5		11	5	6

## Приложение 5

### Протокол тестирования технико-тактической подготовленности после педагогического эксперимента

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Ведение мяча, сек	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий
1	8		16	8	9
2	9		17	8	7
3	7		15	7	8
4	8		12	8	8
5	6		16	9	9
6	7		19	8	7
7	8		12	7	8
8	7		11	8	7
9	8		18	7	9
10	9		15	9	10
11	6		17	10	8
12	8		10	8	8
13	8		11	7	7
14	9		12	9	8
15	7		10	8	6
16	8		18	8	8