

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в  
годовом цикле тренировки»

Студент

А.В. Кутыров

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

Руководитель

А.Н. Пиянзин

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

«      » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Александра Владимировича Кутырова  
по теме: «Технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в  
годовом цикле тренировки»

В постоянном развитии находится многогранная теория и практика футбола. Важное значение в обстоятельствах развития футбола сегодня как быстрого, жесткого, интенсивного, предъявляющего высокие требования к мастерству и физической подготовленности игрока. Квалифицированная подготовка юных футболистов в наши дни, преодолевая существующие недостатки в технической и тактической подготовке спортсменов требует вести активный поиск и подбор наиболее эффективных тренировочных средств, методов, обеспечивающих обучение, способствующих повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию технико-тактических приемов игры. Это определило актуальность исследования повышения уровня технико-тактической подготовленности футболистов 13-14 лет.

Изучение различных сторон специальной подготовленности игроков предусматривается управлением тренировочного процесса, исходя из цели организовать подготовку футболистов на дальнейших этапах в адекватности с их индивидуальными особенностями.

Задача тренера уметь квалифицированно использовать разнообразный запас специальных упражнений, преимущественно развивающих любые звенья специальной подготовленности игроков; целесообразно объединять различные упражнения и порядок их практической реализации согласно конкретным целям и задачам подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

**Цель работы:** исследование особенностей технико–тактической подготовки футболистов 13–14 лет в годовом цикле подготовки.

**Согласно гипотезе** исследования, предположение о применении упражнений технико-тактической направленности при подготовке юных футболистов 13-14 лет позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а также повысит общий уровень подготовки и качественно улучшит игровую деятельность юных футболистов.

Структура бакалаврской работы включает в себя 54 страницы печатного текста и содержит введение, три главы, заключение, список используемой литературы, приложение, 4 таблицы, 16 рисунков.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	7
1.1. Теоретические основы технико-тактической подготовки юных футболистов .....	7
1.2. Структура планирования в годичном цикле тренировки и методы технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 13–14 лет .....	9
1.3. Методическая аргументация технико-тактической подготовки в учебно- тренировочных занятиях юных футболистов и её особенности в годичном цикле тренировки .....	14
1.4. Анализ международного практического опыта использования тренировочных упражнений технико-тактической направленности в учебно- тренировочном процессе юных футболистов 13 – 14 лет .....	24
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования .....	35
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ И АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	39
3.1. Результаты исследования и обоснование эффективности применения упражнений технико-тактической направленности в учебно-тренировочном процессе при подготовки юных футболистов.....	39
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	45
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	47
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблемы, связанной с технико-тактической подготовкой футболистов.

Современный футбол - это технически сложный, динамичный с быстро изменяющейся обстановкой вид спорта, основанный в большей степени на максимальном использовании скоростно-силовых качеств футболистов, индивидуального технического мастерства, а также групповых и командных тактических взаимодействиях. Футбол постоянно совершенствуется это очевидный факт, который наблюдает весь мир последние десятилетия.

Футбольные специалисты Губа В.П., Стула А., Майер Р., Смирнов Ю.И. постоянно отмечают растущий атлетизм при подготовке современных футбольных команд, техническое оснащение, позволяющее выполнять технические элементы на максимальных скоростях и с постоянно возрастающим давлением на игрока с мячом, а уровень тактической подготовки современных футбольных команд не иначе, как «высшая математика» и не назовёшь. Положение футбола сегодня требует вести активный поиск наиболее эффективных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовки футболистов на этапе высшего спортивного совершенствования, чтобы преодолеть существующие недостатки [6, 8, 17, 23].

Продемонстрировать в полной мере своё мастерство тактически грамотному и высокотехничному футболисту, как справедливо отмечают Верхошанский Ю.В., Николаенко В.В. и Шамардин В. Н., не представляется возможным в случае неудовлетворительной физической подготовленности игрока, медленного передвижения по футбольному полю, слабого удара по мячу. Полной реализации технического и тактического арсенала футболиста способствуют проявление скорости и мышечной силы в игре [2, 19].

Важнейшей задачей всесторонней подготовки футболистов является работа над технико-тактическим мастерством, процесс обучения технико-

тактическому мастерству и его совершенствованию непрерывен на протяжении всех этапов многолетней тренировки. Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности выпускников спортивных детско-юношеских школ по футболу отмечен ведущими специалистами по футболу. В ряду причин этого положения следует назвать недостаточную теоретико-методическую изученность вопросов технико-тактической подготовки юных футболистов.

Значимость и острота избранной темы исследования: «Техническая и тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки» прогрессирует в связи с существующей на сегодняшний день несогласованностью между двумя сторонами: необходимостью повышения уровня технико-тактической подготовленности учащихся спортивных детско-юношеских школ по футболу и профессионально низким качеством организации работы в этом направлении. В этом контексте задача исследования сводится к поиску путей совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.

Цель нашего исследования - разрешение этой проблемы.

Требуется вести активный поиск наиболее эффективных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовки футболистов на этапе высшего спортивного совершенствования, чтобы преодолеть существующие недостатки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки, на примере футбольной команды АНО «Спортивный выбор».

**Предмет исследования** – технико–тактическая подготовка юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

**Цель работы** – исследование особенностей технико–тактической подготовки футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле подготовки.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что применение упражнений технико-тактической направленности при подготовке юных футболистов 13-14 лет

позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а также повысит общий уровень подготовки и качественно улучшит игровую деятельность юных футболистов.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности, влияющие на успешность игровой и тренировочной деятельности юных футболистов 13-14 лет благодаря упражнениям технико-тактической направленности.

2. Исследовать методическую целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направленности юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

3. Определить наличие положительного влияния, связанного с ростом уровня технико–тактической подготовки, упражнений технико-тактической направленности в процессе специализации юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

**Научная новизна:** установлено, что достижение высокого уровня технической и технико-тактической подготовки в соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет возможно в случае применения методики, где используются упражнения технико-тактической направленности на протяжении всего годичного цикла тренировки.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности использовать упражнения технико-тактической направленности на протяжении годичного цикла тренировки для повышения общего уровня подготовки юных футболистов 13-14 лет.

## ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Теоретические основы технико-тактической подготовки юных футболистов

Профессиональный футбол диктует свои требования тренеру, готовящему молодых футболистов, и он обязан предполагать каким будет будущее футбола, стараться предугадать направление развития футбола, постоянно обучаться, обучать воспитанников, а может быть и самому создавать новые методики, которые будут двигать подготовку футболистов вперед. Современный детский футбольный тренер - это разносторонне образованный, постоянно ищущий новые идеи человек с багажом фундаментальных знаний.

Сегодня без качественной подготовки юного резерва невозможно достижение высоких спортивных результатов в футболе. В основном тремя движущими силами: общим состоянием каждого игрока, техникой и тактикой игроков определяются успехи любой футбольной команды, в частности юношеской.

Губа В.П., Лексаков А.В. называют четыре позиции, которыми определяется футбол, как вид спортивной игры: «первое – это техника, второе – тактика, третье – морально-волевая подготовка и четвертое – функциональное состояние, состояние здоровья. Вот это главные основы, на которых зиждется футбол, как, впрочем, и другие виды спорта. Но в основе лежит талант» [7].

Подготовка профессионального футболиста, подчеркивает в своей работе Зайцев А.А., с раннего возраста заставляет делать акценты на его индивидуальном техническом мастерстве, которое со временем оттачивается в тренировочных упражнениях с последующим их усложнением [9]. Футбольный мяч является главным элементом на начальных этапах подготовки. Тактическая подготовка юного футболиста добавляет ему знаний в зависимости от выбранного игрового амплуа, выбранной

тактической схемы для команды и определённых задач, которые ставит перед игроком тренер. Как замечает Алябев О.К., Кубеков Э.А. и Кочкаров Э.Э., только при условии отличной психологической, физической подготовки и высокого индивидуального технического мастерства, а также тактической выучки можно предполагать успешность профессиональной карьеры футболиста на высочайшем уровне [1, 13].

Огромное значение зарубежные и отечественные тренеры уделяют технико-тактической подготовке своих команд. Подбор тренировочных упражнений осуществляется, учитывая тактическую схему команды, варианты взаимодействий по позициям футболистов на футбольном поле.

В тренировочных занятиях отрабатываются действия игроков в атаке и в обороне, доводя эти элементы игры до автоматизма. Примером же тактической работы современных тренеров являются двухчасовые тренировки Конте А. ФК «Челси» (Англия), те же Сарри М. ФК «Наполи» (Италия), Гвардиола Х. ФК «Манчестер Сити» (Англия), Клопп Ю. ФК «Ливерпуль» (Англия), Гончаренко В. ФК «ЦСКА» (Россия) и др., которые уделяют огромное внимание тактической и технико-тактической подготовке своих команд, состоящих как из молодых перспективных футболистов, так и из настоящих профессионалов своего дела, но эта работа основывается на знаниях и умениях самих футболистов. Вся обучающая работа, выполненная тренерами в детско-юношеских командах и её совершенствование в последующих периодах спортивной подготовки, позволяет игрокам в составе своих команд добиваться максимальных результатов в сильнейших футбольных лигах Европы, показывая при этом своё высочайшее индивидуальное мастерство и умение реализовывать тактические замыслы тренеров своих команд.

Есть хорошее выражение «Люди из далёкого прошлого готовят людей для прошлого», которое олицетворяет ситуацию с подготовкой футболистов во многих футбольных школах России, где условия для проведения качественного учебно-тренировочного процесса подготовки высоко

классных футболистов по современным меркам просто неприемлемы и поэтому футболисты чаще появляются вопреки тем условиям подготовки и редко когда благодаря им. Хорошим показательным примером здесь являются отличные условия для подготовки юных футболистов в ФК «Краснодар» с его Академией, ФК «Чертаново» со своей футбольной школой, где руководители и тренерский штаб держат руку на пульсе, используя передовой опыт иностранных и российских специалистов во всех видах спортивной подготовки юных футболистов, постепенно доводя их до уровня профессионального футбола.

В учебно-тренировочном процессе выше перечисленных футбольных школ используются футбольные поля отличного и хорошего качества, где юные футболисты улучшают своё индивидуальное техническое мастерство, отрабатывают различные технико–тактические взаимодействия, а также повышают тактическую выучку. В тренировочном процессе при подготовке юных футболистов используется разнообразный подбор средств и методов с учётом современных методик и технологий для решения задач при подготовке футболистов для профессиональных команд.

## **1.2. Структура планирования в годичном цикле тренировки и методы технико-тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 13 – 14 лет**

Структура спортивной подготовки в футбольных школах России имеет несколько этапов, со своими определёнными целями и задачами в технико-тактической подготовке, последовательно подводя уровень подготовки юного футболиста до уровня профессионального футболиста:

- этап Начальной подготовки, возраст 8 - 10 лет. Задачи - ознакомление с многообразием технических приёмов, индивидуальная тактическая подготовка.

- Тренировочный этап, возраст 11 - 15 лет; который делится в свою очередь на этап начальной специализации, возраст 11 – 12 лет и этап углубленной специализации, возраст 13 – 15 лет. Задачи – углубленное

изучение и совершенствование изученных технических приёмов, индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Акцент на командную тактическую подготовку с 14 – 15 лет.

- этап Спортивного совершенствования, возраст 16 – 17 лет. Задачи – продолжение совершенствования технических приёмов, групповая и командная тактическая подготовка.

- этап Высшего спортивного мастерства, возраст 18 лет и далее.

На протяжении всех этапов спортивной подготовки юных футболистов, отмечает Зеленцов А.М., идёт постепенное увеличение упражнений технико-тактической направленности (см. Приложение 1) и её объём в тренировочной работе, к 18 годам, доводится до 50% от общего объёма всех видов подготовки футболистов [11].

Планирование в работе тренера, как считают Запорожанов В.А., Кузнецов А.А., является важной и неотъемлемой частью любого учебно-тренировочного процесса и должно предусматривать рост спортивного мастерства, как команды в целом, так и отдельного футболиста в частности. Это основа, на которой держится тренерская работа, при планировании тренером должны учитываться определённые моменты, на которые необходимо обратить внимание в процессе качественной подготовки юных футболистов [10, 14].

Планирование - это предвидение конечной цели и её достижение. В тренировочной практике спортивной подготовки юных футболистов существуют несколько видов планирования учебно–тренировочного процесса, которые используют тренеры: перспективное (4 года), годовое, этапное, текущее (неделя / месяц), оперативное (конспект). В отечественном детско-юношеском футболе сами тренеры чаще используют годовое, текущее и оперативное планирование. Современный зарубежный метод, который так же используется в России, это блоковая или тематическая методика технической и технико–тактической подготовки юных футболистов.

Ряд специалистов Волков Л.В., Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., Волков В.Ю., нацеливают при планировании учебно-тренировочного процесса подготовки юных футболистов 13 – 14 лет на необходимость учитывать цели и задачи, условия для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности, результат выполнения предыдущих планов, преемственность планов, перспективность плана. При этом тренер обязан понимать, что план должен быть реальным, обоснованным, конкретным, хотя по ходу учебно-тренировочный процесс может видоизменяться по объективным и субъективным причинам в связи, с чем план может подвергаться корректировке [4, 25, 27].

Если же говорить о самой структуре планирования годичного цикла подготовки юных футболистов 13–14 лет на Тренировочном этапе (этапе углубленной специализации), то она имеет схожесть с планированием подготовки профессиональной футбольной команды, т.к. есть официальные соревнования, состоящие из двух кругового турнира и финальной части. Одной из целей, которая ставится тренером, является непосредственная подготовка своей команды к официальным соревнованиям.

Лисенчук Г.А., Волков В.Ю., Сахновский К.П., Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., рассматривая годовой цикл подготовки юных футболистов 13–14 лет отмечают, что он делится на периоды со своими задачами: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период в свою очередь делится на этапы подготовки со своими задачами: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный. Как уже отмечено выше различия имеются в задачах, так как речь идёт о подготовке команды в статусе профессиональной к официальным играм и об обучении и формировании юных игроков в течении всего года [16, 22, 25, 27].

На основе обеспечения разносторонней подготовки юных футболистов в подготовительном периоде, который делится на два крупных этапа, необходимо совершенствовать технико–тактическое мастерство.

Подготовительный период спортивной подготовки имеет задачу

- на общеподготовительном этапе - задачами являются подготовка всех систем организма к предстоящим нагрузкам, это касается физических качеств (развитие или поддержание, которых должны соответствовать индивидуальным возрастным особенностям организма юных футболистов) и восстановление технических навыков, а также тактических действий. Методы тренировочных занятий, используемые на этом этапе, предъявляют менее жёсткие требования к организму юных футболистов (повторный, переменный, игровой и т.д.)

- на специально подготовительном этапе - задачами являются развитие или поддержание специальных физических качеств, а также обучение и совершенствование специальных навыков и расширение их объёма в индивидуальных, групповых и командных взаимодействиях как в атаке, так и в обороне. В технико-тактической подготовке на этом этапе подготовки футболистов используются интервальный и игровой методы, тренировочные занятия становятся более специализированными, где специальные тренировочные упражнения с мячом становятся основными.

- на предсоревновательном этапе уже идёт непосредственная подготовка футбольной команды к официальным матчам.

Планирование тренером учебно-тренировочного процесса в Подготовительном периоде необходимо начинать от начала официальных соревнований.

Соревновательный период - это время, где главное место занимают выступления в официальных соревнованиях и подготовка к ним, но при этом задачи развития, обучения и совершенствования технических приёмов не прекращаются. По утверждению Лисенчука Г.А. и Набатниковой М.Я., тактическая подготовка делает ставку на овладение эффективными тактическими взаимодействиями, рост и развитие уровня тактического мышления юных футболистов, взаимопонимание игроков в линиях. В

тренировочных занятиях в этот период подготовки юных футболистов используют игровой, соревновательный и повторный методы [15, 20].

Такие авторы как Волков Л.В., Волков В.Ю., Лисенчук Г.А. подчеркивают, что переходный период характеризуется задачами по обеспечению полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок прошедших периодов годичного цикла спортивной подготовки юных футболистов, а также поддержанием тренированности на определённом уровне для обеспечения оптимальной готовности юных футболистов к началу очередного годичного цикла спортивной подготовки [4, 16, 27].

Отметим, что основными особенностями при планировании годичного цикла спортивной подготовки юных футболистов в возрастной категории 13 – 14 лет, являются продолжение процесса обучения индивидуальному техническому мастерству и индивидуальной тактической подготовке идущей на протяжении всего года, уменьшение или увеличение специализированности учебно–тренировочного процесса в различные периоды и этапы годичного цикла подготовки и обязательный учёт индивидуальных возрастных особенностей юных футболистов и их уровня подготовки.

Игровой метод, используемый тренером в тренировочных занятиях, является одним из основных. Игра с различными тактическими заданиями позволяет лучше обучить юных футболистов пониманию игры, а также умению применять своё индивидуальное техническое мастерство в игре. Тренировочные упражнения технико–тактической направленности позволяют приблизить учебно-тренировочный процесс юных футболистов непосредственно к соревновательной деятельности, что максимально эффективно сказывается на их процессе обучения.

### **1.3. Методическая аргументация технико-тактической подготовки в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов и её особенности в годичном цикле тренировки**

Техника и тактика - это взаимозависящие и взаимосвязанные компоненты в футболе. Футболист, не обладающий высокой индивидуальной техникой, а тем более, когда она применяется футболистом в жёстких игровых условиях, может стать помехой при реализации атакующих тактических взаимодействий. Если же рассмотреть ситуацию, когда футболист технически одарён, но «хромает» его тактическое образование, то в такой ситуации для тренера создаются ещё большие проблемы и не только в атакующих вариантах взаимодействий, но и в оборонительных.

Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнов дают следующую трактовку понятию тактика: «Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команд 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, они осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность» [25].

Как считают Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнов: «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, т. е. 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» [25].

Тактическую подготовку следует анализировать двусторонне: как процесс обучения, совершенствования и процесс развития качеств, в сумме определяющих специальные тактические способности футболистов. В многолетней тренировке футболистов технико-тактическая подготовка должна рассматриваться как целостный процесс.

Альябев О.К. и Сучилин А.А. утверждают, что основными задачами тактической подготовки юных футболистов 13 -14 лет являются:

- развитие у игроков тактического мышления, ориентирование на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций;
- обучение индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами как в линии нападения, полузащиты, так и в защите, формирование у игроков умения эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические действия для решения поставленной задачи;
- развитие у игроков способности гибко и быстро переключаться с одних групповых (командных) действий на другие в зависимости от игровой обстановки на футбольном поле [1, 26].

На тренировочном этапе возраста 13-14 лет организация учебно-тренировочного процесса, по мнению Качалина Г.Д., направлена на формирование тактических умений юных футболистов техническим приемам, акцент следует делать на проявление единства техники и тактики в игровых тренировочных упражнениях и играх. Достигается это двумя путями: 1) во-первых, по мере овладения техническим приемам его

«соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий; 2) во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют систему усложнений, способствующих формированию тактических умений. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки [12].

Тренировочная среда, отмечает Качалин Г.Д., в которой осуществляется изучение и прогрессирующее совершенствование технических элементов, должна создавать благоприятную атмосферу для мыслительного процесса игрока, позволяющую сфокусировать по двум ориентирам течение его мыслительной деятельности: 1) улучшение технических элементов; 2) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации [12]. В своей работе «Настольная книга детского тренера» Кузнецов А.А. подчеркивает, что уровень тактической подготовленности юных футболистов 13 – 14 лет определяется показателями развития специальных качеств, основное из них игровое мышление - это одно из важнейших психических качеств, трудновоспитуемое и не компенсируемое. Движущей силой тактики является противоборство атаки и обороны. Рассмотрим, варианты атакующих тактические действия в футболе, они делятся на:

– **постепенное нападение** (позиционная атака), где используется большое количество, как игроков, так и передач между ними перед завершением атакующих действий;

– **быстрое нападение** (контратака), где используется малое количество игроков, которые с помощью ведения или минимального количества передач создают ситуацию для взятия ворот соперника [14].

При постепенном нападении, для футбольной команды, важным значением является наличие вариантов групповых технико-тактических действий («стенка», «забегание», «вбегание», игра на третьего и т.д.) и командных (расположение игроков на футбольном поле по отношению к мячу, партнёру и т.д.), которые осуществляются командой на различных

участках футбольного поля. Важным моментом в игре, на который тренер должен обращать внимание, является действия игроков без мяча.

При реализации быстрого нападения, в большей степени, делается ставка на индивидуальное техническое мастерство и скоростные способности футболистов способных реализовать игровые ситуации 1 в 1, 2 в 2, 2 в 3, 4 в 3 и т.д. При быстром нападении, так же важным моментом являются действия партнёров по команде без мяча. При обоих видах нападения, варианты атак отрабатываются во время тренировочных занятий. Так же стоит отметить универсализм в действиях игроков обороны, которые участвуют в атакующих действиях своей команды. Рассмотрим, действия в обороне, которые в свою очередь подразделяются на: индивидуальные, групповые и командные. Виды оборонительных действий в футболе:

- **персональная опека**, умение игрока обороны играть 1 в 1 против игрока атаки соперника;

- **зонная оборона**, умение игрока обороны играть в зоне своей ответственности (страховка);

- **комбинированная (смешанная) оборона**, умение обороняющейся команды одновременно использовать два выше перечисленных вида оборонительных действий.

Современный профессиональный футболист обязан уметь действовать при обороне своих ворот, где ставятся определённые задачи в зависимости от амплуа игрока, расположения своих партнёров по команде (соперников) на футбольном поле в той или иной ситуации, а также по отношению к мячу. Все действия игрока в групповых и командных взаимодействиях базируются на индивидуальной подготовке игрока, его знаниях и умениях.

Авторы, Савинов П.Н., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. отмечают: «Одним из важных компонентов игры, на которые тренер обязательно должен обращать внимание, учитывать в течении учебно–тренировочного процесса и игр момент перехода из обороны в атаку и от атакующих действий к оборонительным. Подбор тренировочных

упражнений, для юных футболистов 13 – 14 лет, по технико–тактической подготовке должен происходить с учётом момента перехода от обороны к атаке и наоборот» [21].

Как мы знаем, учебно–тренировочный процесса воспитания юного футболиста многогранен и проходит по нескольким видам подготовки: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, технико-тактическая, психологическая. Более подробно остановимся на тех видах подготовки футболистов, которые создадут полную картину в вопросе технико–тактической подготовки юных футболистов 13 – 14 лет.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных игровых условиях соревнований.

Тренировочный этап (этап углубленной специализации) 13-14 лет связан с процессом совершенствования всего многообразия техники футбола. Юные футболисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе и совершенствуют данные приемы. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются навыки выполнения всех технических элементов и формируются умения комплексно и эффективно применять данные навыки в официальных матчах.

В конце Тренировочного этапа подготовки за футболистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию технических приемов необходимо подходить дифференцированно и индивидуально, это же касается и технико–тактической подготовки юных футболистов.

Волков В.М., Волков Л.В., Филин В.П., Мищенко В.С., Сучилин А.А. видят задачи индивидуализации тренировочной работы в подготовке юных спортсменов, в безошибочной оценке их достоинств и недостатков в техническом оснащении, умении увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему в раскрытии сильных и подтянуть до требуемого уровня слабые стороны своего индивидуального технического мастерства [3, 5, 18, 26].

Ещё раз отметим, то что идёт параллельное со всеми видами подготовки повышение индивидуального технического мастерства и умение применять разученные технические приёмы и элементы в учебно-тренировочных занятиях и играх. Совершенствование индивидуального мастерства происходит при выполнении тренировочных упражнений технической и технико-тактической направленности, игр в малых группах, игр с заданиями, в товарищеских и официальных матчах.

Технико-тактическая подготовка представляет собой педагогический процесс приобретения специальных знаний и двигательных навыков и умений, пригодных для использования в условиях игровой деятельности, развития тактического мышления и творческих способностей юных футболистов.

Есть три направления технико–тактической подготовки:

- командные технико-тактические действия;
- групповые технико-тактические действия;
- индивидуальные технико-тактические действия.

Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе 13 - 14 лет определяется выполнением разученных технических приёмов и тактических знаний в игровых упражнениях во время тренировочных занятий и играх. Ещё раз стоит отметить, что индивидуальное техническое мастерство футболистов особенно хорошо совершенствуется в упражнениях технико-тактической направленности. Конева Е.В. считает: «Самое интересное упражнение может быть неэффективным в тренировке, если оно не технологично и в исполнении недоступно группе, если в нем отсутствует

процесс обучения. Задача тренера – обогатить и усложнить упражнения необходимыми компонентами, показать все возможности взаимодействий, определить систему коллективных действий, то есть создать свою концепцию игры и реализовать в ней технико-тактическую подготовленность футболистов». [13]

В начале нашей работы мы определили для себя, что важным элементом правильности тренерской работы является планирование подготовки футбольной команды, так же мы отметили, какие методы эффективнее использовать в тренировочных занятиях и какие особенности возникают при планировании подготовки юных футболистов на Тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) 13 – 14 лет. Также мы отметили некоторые виды подготовки юных футболистов и их задачи. Далее мы остановимся непосредственно на технико-тактической подготовке и особенности её использования в годичном цикле учебно–тренировочного процесса при подготовке юных футболистов на Тренировочном этапе 13 - 14 лет.

На примере учебного плана АНО «Спортивный выбор» футболистов 13–14 лет (см. Приложение 2) мы наблюдаем как планируется учебно-тренировочная работа и определяются задачи тренером, которые будут решать его юные воспитанники. Так же мы изучили принципы ведения игры команды АНО «Спортивный выбор», что помогает нам определить направление в учебно-тренировочной работе по освоению технико–тактической подготовки футболистов этого возраста.

В Подготовительном периоде Учебного плана АНО «Спортивный выбор» в зависимости от этапа подготовки идёт постепенное повышение специализированности учебно-тренировочного процесса юных футболистов 13 - 14 лет, за этим понимается увеличение сложности выполнения тренировочных упражнений и заданий. Нагрузка так же постепенно увеличивается, но обязательно учитываются индивидуальные возрастные особенности, уровень возможностей юных футболистов.

В подготовительном периоде на общеподготовительном этапе подготовки, по времени это начало года (ориентировочно с начала января до середины февраля), одной из основных задач, является восстановление технических навыков и тактических действий юных футболистов, где основными средствами решения этой задачи являются упражнения технической направленности, которые рассчитаны на повышение индивидуального технического мастерства. Объем в тренировочных занятиях упражнений технико-тактической направленности сравнительно небольшой, но обязательно используются упражнения для обучения индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям юных футболистов как в атаке, так и в обороне, и элементы момента перехода. В этот период подготовки юных футболистов работа на тренировочных занятиях содержала упражнения технико-тактической направленности с участием игроков в относительно простых игровых ситуациях, так же возможен вариант разучивания новых упражнений, которые выполняются на минимальных скоростях и с небольшим сопротивлением (см. глава 2).

На специально - подготовительном этапе задачами технико-тактической подготовки являются обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий футболистов, мы увидели, что, объем упражнений технико-тактической направленности значительно повысился, по сравнению с общеподготовительным этапом подготовки юных футболистов 13 – 14 лет (см. глава 2).

Учебно-тренировочный процесс становится более специализированным. Обучение и совершенствование технико-тактической подготовки проходит в тренировочных упражнениях, приближенных к условиям соревновательной деятельности юных футболистов. В тренировочных занятиях мы наблюдали, как тренером дается достаточно большой объем информации технико-тактической направленности и тренировочные упражнения, это позволяет тренеру приближать тренировочное занятие к реалиям игровых ситуаций.

Подбор тренером самих тренировочных упражнений осуществляется на основе предыдущего плана обучения (преемственность планов спортивной подготовки) и уровня подготовки юных футболистов. Одно из обязательных условий, что бы тренировочные упражнения были разучены и понятны юным футболистам (процесс совершенствования), а также они подходят под тактические задачи, поставленные тренером перед игроками. Мы отметили, что тренером уделяется большое внимание на качество выполнения упражнений технико-тактической направленности и это является двигателем для повышения уровня индивидуального технического мастерства и технико-тактической подготовки юных футболистов 13 – 14 лет. В учебно-тренировочном процессе делается акцент на тренировочных упражнениях с групповым взаимодействием игроков (в парах, тройках и т.д.), с вариантами атак: по центру, по флангу, а также на взаимодействиях в обороне и обязательный акцент на момент перехода с оборонительных действий к атакующим и наоборот. Тренером активно применялись тематические тренировочные занятия, на которых отрабатывались те или иные технические приёмы и технико-тактические взаимодействия.

Предсоревновательный этап подготовки, здесь тренер обращает особое внимание на групповые, командные взаимодействия и стандартные положения, как в атаке, так и в обороне. На этом этапе происходит последняя «шлифовка» атакующих и оборонительных действий, т.к. идёт непосредственная подготовка к официальным играм. Процесс же повышения индивидуального технического мастерства не останавливается и происходит в упражнениях технико-тактической направленности (см. глава 2).

Определение соревновательному периоду, данное Верхошанским Ю.В., - это время, когда решаются задачи подготовки к официальным играм, непосредственное участие в играх, разбор ошибок и их исправление в тренировочных упражнениях [2]. Восстановление юных футболистов после матчей, поддержание или развитие физических качеств, но при этом основная часть работы тренера направлена на повышение общих и

специальных знаний в тактической подготовке, с акцентом на групповые взаимодействия, которые потом вклиниваются в общекомандные действия, а также повышение индивидуального технического мастерства в упражнениях технико-тактической направленности. Тренировочные упражнения могут подбираться так же по линиям: для защитников, для полузащитников и нападающих, т.е. в них моделируются некоторые игровые моменты, которые важны как для обучения юных футболистов, так и для непосредственной отработки технико-тактических действий к определённому матчу.

Отдельно можно отметить учебно-тренировочный процесс для юных вратарей 13–14 лет умение играть ногами, тактическое мышление при организации атакующих и оборонительных действий команды, а также игра непосредственно на линии ворот делают фигуру значимой на поле и участие вратаря обязательно в тренировочных упражнениях для отработки, как атакующих, так и оборонительных действий.

Переходный период позволяет уделить больше времени на восстановление юных футболистов. В первую очередь психологическую, ментально отдохнуть от тех переживаний, которые бывают во время официальных матчей. В этот период тренер меняет направленность тренировок, используются упражнения из других видов спорта (плавание, борьба, спортивные игры и т.д.). Во вторую очередь снижаются физические нагрузки и интенсивность учебно–тренировочного процесса. В то же время в футбольной специализации выбор идёт в пользу повышения индивидуального технического мастерства и индивидуальной тактической подготовки с использованием групповых взаимодействий, так же возможен вариант разучивания новых упражнений, выполняемых без максимального сопротивления и на небольших скоростях (см. глава 2).

Делая вывод после педагогических наблюдений за командой АНО «Спортивный выбор», мы отметили возрастающую в течение годичного цикла тренировки значимость технико-тактической подготовки юных футболистов, а возраст 13-14 лет, можно сказать, является основным для её

дальнейшего совершенствования, так как начинается работа над групповыми взаимодействиями и затрагиваются командные действия как в атаке, так и в обороне. Мы так же выяснили, что при акцентированном использовании в тренировочной работе упражнений технико–тактической направленности, где разученные юными футболистами упражнения проходят период совершенствования, и они приближены по своим параметрам к соревновательной деятельности происходит максимальный рост уровня, как индивидуального технического мастерства, так и технико–тактической подготовки юных футболистов 13 – 14 лет.

#### **1.4. Анализ международного практического опыта использования тренировочных упражнений технико–тактической направленности в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 13 – 14 лет**

Футбольная Европа делится на страны со своим видением футбола: Испания – это контроль мяча, Италия – это оборонительные действия, Франция – это скорость в атаке, Голландия – это индивидуальное мастерство и креатив, Германия – это атлетизм, дисциплина и порядок и т.д.

При составлении учебно–тренировочной программы спортивной подготовки юных футболистов происходит «микст» различных стилей, берётся лучшее из различных методик и добавляется в свои, что делает подготовку юных футболистов более разнообразной и всесторонней. Появление новых идей в подготовке футболистов происходит регулярно – модернизируются старые и составляются новые тренировочные упражнения и сами методики подготовки футболистов. Понимание того, по какому пути будет двигаться футбол, происходит после технико-тактического анализа матчей Чемпионата Мира или Европы, Лиги Чемпионов и т.д.

Для примера рассмотрим технико–тактическую подготовку юных футболистов 13–14 лет. В Германии существует блоковая система подготовки, в Голландии тематическая система подготовки юных футболистов. В обеих системах спортивной подготовки футболистов 13 – 14 лет присутствует акцент на совершенствование индивидуального

технического мастерства, а также на индивидуальную и групповую технико-тактическую подготовку. В тренировочных упражнениях технико-тактической направленности часто присутствуют противоборства 1 в 1, 2 в 2, 3 в 2 и т.д., а также игры в малых группах 2 в 2, 3 в 3, 4 в 4 с определёнными задачами и целями. Тематические (блоковые) тренировочные занятия (от 7 и более тренировочных занятий) позволяют, более тщательно прорабатывать как технические элементы, так и технико–тактические взаимодействия юных футболистов 13 – 14 лет.

Одним из основных методов проведения учебно–тренировочного занятия, используемый иностранными специалистами этих двух стран, является игровой. Игра - это главный двигатель прогресса в технической и технико-тактической подготовки молодых футболистов. Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э., Савинов П.Н., Егорычева Е.В. и другие специалисты считают методически правильный и последовательный подбор упражнений, использованных тренером в тематических (блоковых) тренировочных занятиях позволяет поднять общий уровень обучения юных футболистов 13–14 лет, что положительно сказывается на их дальнейшей спортивной подготовке в последующих этапах [13, 21].

Зарубежные футбольные специалисты отмечают важность тренировочных упражнений технико-тактической направленности начиная с 13–14 лет определяя её базовой для дальнейшей подготовки профессионального футболиста. В то же время иностранные футбольные специалисты, работающие в детско-юношеском футболе своих стран, обязательно отмечают ту работу, которую проводят тренеры, работая с младшими возрастами, где идёт закладка основ технической и технико-тактической подготовки юных футболистов, понимая, что, чем качественнее пройдёт тренировочный процесс на младших возрастах, тем прочнее будет основа для дальнейшего роста футбольного мастерства юных футболистов начиная с 13–14 лет.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Поставленные задачи исследования решались с применением нижеследующих методов:

1. Анализ литературных источников;
2. Обобщение современного практического опыта;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогическое тестирование;
5. Педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

**Анализ литературных источников:** нами проанализирована научно-методическая литература, освещающая вопросы технико–тактической подготовки футболистов 13–14 лет. Прослежена связь технико–тактической подготовки с физической подготовкой игроков, что позволило нам определить современное состояние проблемы и актуальность выбранной темы. Изучались основные характеристики учебно-тренировочного процесса футболистов 13–14 лет и использование тренировочных упражнений технико-тактической направленности в годичном цикле тренировки.

**Обобщение современного практического опыта:** изучен практический опыт работы тренера СДЮСШОР №12 «Лада» работающего детьми возрастной группы 13–14 лет. Прошло частичное ознакомление с учебно-тренировочным процессом Академии им Ю. Коноплёва, которая работает по современной голландской методике.

**Педагогическое наблюдение:** проводилось на группе юных футболистов 13–14 лет занимающихся в АНО «Спортивный выбор» (в количестве 30 человек), где наблюдался учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым планом спортивной подготовки. Педагогическое наблюдение как метод позволяет установить типичные действия футболистов в игровой и соревновательной деятельности, выявить уровень

подготовленности, работоспособности игрока, владение технико-тактическими приемами, степень устойчивости к различным сбивающим факторам.

**Педагогическое тестирование:** выявление уровня физической подготовленности у участников эксперимента проводилось с использованием следующих тестов:

1. *«Челночный бег 4х9 м (сек)»* На площадке отмерялась от линии старта дистанция 9 м. нанесением линии отметки и обозначалась линия финиша. Юный игрок стартовал с высокого положения, бежал 4 раза по 9 м.

2. *«Бег на 30 м.»*. Тестируемый занимал позицию у стартовой линии в положение высокого старта. По команде "Марш!" начинал бег. Результат фиксировался ручным секундомером.

3. *«Наклон вперед»*. Крепили линейку вертикально к гимнастической скамейке, совмещая нулевую отметку с плоскостью скамейки. Становясь ногами на скамейку, ноги при выполнении прямые, испытуемый выполнял наклон вперед. Величину гибкости мы регистрировали по линейке, лучшая попытка шла в зачет.

4. *«Шестиминутный бег»*. Выполнение бега по кольцевой дорожке стадиона производилось с высоким стартом. Протяженность дистанции фиксировалась с точностью до 1 метра.

**Педагогический эксперимент** был поставлен для утверждения выдвинутой в работе гипотезы. Эксперимент проводился на базе АНО «Спортивный выбор», целью его являлось исследование показателей уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки. Продолжительность педагогического эксперимента составила около семи месяцев. По цели эксперимент характеризуется как констатирующий по условиям проведения - естественный, по осведомленности исследуемых - открытый, по направленности сравнительный.

**Методы математической статистики.** С их помощью нам удалось получить наиболее достоверную информацию об уровне технико-тактической подготовки юных футболистов, вычислить степень физической подготовленности игроков, выявить уровень достоверности различий в показателях участников двух исследуемых групп и произвести статистическую обработку результатов исследования.

В процессе исследования нами была применена методика, представленная в виде трех учебно-тренировочных занятий:

**I. Тренировочное занятие. Подготовительный период, специально подготовительный этап.**

1. В подготовительной части выполнялись

1) упражнения на «чувство мяча» в движении и на месте, 1 вариант упражнения - продолжительностью 2 мин. Квадрат 20х20 м.



Рисунок 1

Юным футболистам предлагалось выполнить 6 вариантов: голова поднята, руки согнуты в локтях. В паузах выполнялись ОРУ на гибкость.

2) Упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки) – 3 серии по 8 повторов.

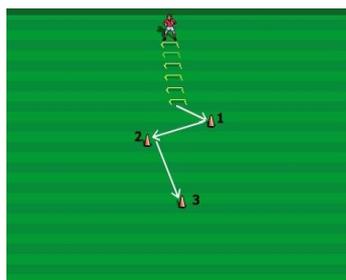


Рисунок 2

Спортсменам предлагалось после барьеров коснуться конусов 1 и 2, совершить рывок до конуса 3. Прodelать упражнения на гибкость после серии ОРУ.

3) Упражнения без сопротивления: 1 вариант – «забегание», 2 вариант – «стенка». Один вариант выполнялся 4 мин.



Рисунок 3

Игрокам давались методические указания: защитник должен обозначить отбор, уметь определить дистанцию до защитника, при «забегании» совершить передачу, когда партнёр на одной линии, качество передач на ход или в шаг.

2. В основной части учебно-тренировочного занятия:

1) в течении 12 мин. юные футболисты совершали упражнение «Атака 2 в 1 на фланге с подачей в штрафную».



Рисунок 4

Методические указания: - сопротивление защитника 0 % и 50 %;

- два варианта атаки по флангу: «забегание», «стенка»;

- уметь определить дистанцию до защитника;

- при «забегании» передача, когда партнёр на одной линии;

- качество передач на ход или в шаг;
- подача с фланга на нападающего.

2) Игра 8 x 8+1 нейтральный, 2 вратаря. Продолжительность игры 15 мин.



Рисунок 5

Методические указания:

- на флангах игра 2 в 1;
- гол после реализации 2 в 1 за 2 очка (способы, разученные на тренировке).

3) Игра 9 x 9, без задания, 2 вратаря. Продолжительность игры 15 мин.

Методические указания:

гол после реализации 2 в 1 за 2 очка (способы, разученные на тренировке)

## II. Тренировочное занятие. Соревновательный период.

1. Подготовительная часть:

1) Упражнения на «чувство мяча» в движении и на месте. 1 вариант упражнения - продолжительностью 2 мин. Квадрат 20x20 м.



Рисунок 6

Предлагалось выполнить 6 вариантов: голова поднята, руки согнуты в локтях. В паузах выполнялись ОРУ на гибкость.

2) Упражнение скоростной направленности выполнялось в течении 12 мин:  
«Лесенка» + рывок со сменой направления.

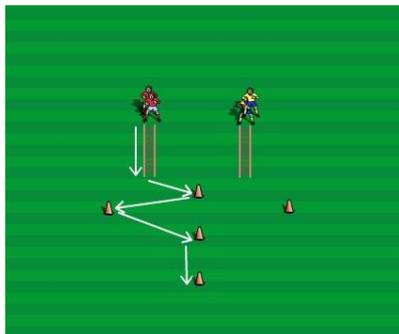


Рисунок 7

Методические указания:

- 6-8 вариантов;
- следить за работой ног, рук, расположение головы;
- расстояние между конусами 5 – 7 м;
- выполняем максимально быстро, обратно шагом.

3) Упражнение для отработки вариантов атаки 3 в 2 способами: «забегание», «вбегание». 2 варианта выполнялись по 6 мин.

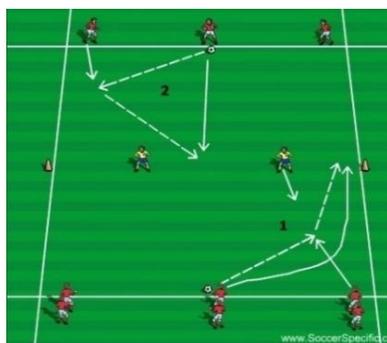


Рисунок 8

Методические указания:

- первая передача защитнику, он делает сброс центральному игроку;
- при «забегании» передача отдаётся, когда игрок поравнялся с игроком, владеющим мячом;
- качество передачи в шаг;
- защитники без сопротивления.

## 2. Основная часть:

1) Атака 3 в 2 с использованием фланга и полуфланга с завершением.  
Длительность - 15 мин.

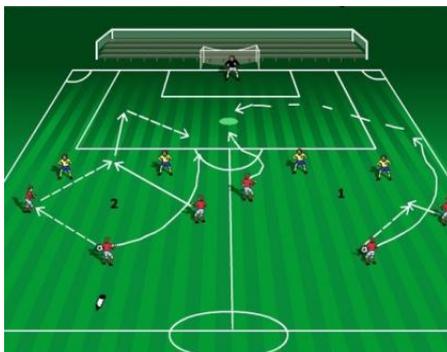


Рисунок 9

Методические указания:

- два способа «забегание» и «вбегание»;
- передача в штрафную низом или верхом;
- защитники сопротивление 50% - 100%;
- при 100 % отборе защитникам вывести мяч за центральную линию.

2) Игра 6 в 4. Продолжительность её 15 мин.

Методические указания:

- уметь находить варианты для преимущества 3 в 2;
- использовать способы «забеганием» и с «вбеганием»;
- защитники сопротивление 50% - 100%;
- перестроения в обороне;
- при перехвате защитниками найти передачей тренера, располагающегося в центре.

3) Игра 9 x 9 на  $\frac{3}{4}$  футбольного поля продолжительностью 20 мин.

Методические указания:

- гол после «забегания» и «вбегания» за 2 очка.

## **III. Тренировочное занятие. Переходный период.**

1. Подготовительная часть:

1) Упражнения на «чувство мяча» в движении. Квадрат 25х25 м. 1 вариант упражнения выполнялся в течении 2,5 мин.

Методические указания:

- 3 - 4 вариантов финтов;
- в паузах ОРУ на гибкость.

2) Упражнение скоростно–силовой направленности выполнялись по 4 раза каждой командой.



Рисунок 10

Методические указания:

- начинают упражнение оба игрока одновременно;
- после барьеров ведущему раскатать соперника и рывок до конуса или вправо, или влево;
- ведомому догнать ведущего;
- за линию не переходить, руками не ловить;
- игра на счёт (интерес).

3) Упражнение 1 в 1 в двое ворот исполнялось 10 мин.

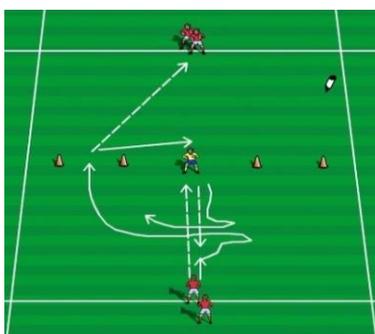


Рисунок 11

Методические указания:

- передача защитнику, он делает сброс, приём мяча;
- обыграть защитника и зайти с мячом в ворота после отдачи пас и встать на позицию защитника;
- защитник обозначает отбор.

## 2. Основная часть:

1) Упражнение 1 в 1 + 1 защитник – 15 мин.



Рисунок 12

Методические указания:

- 1 защитник 50 % отбор, играет по линии;
- 2 защитник 100 % отбор, играет от линии и до конца;
- нападающий обыграть 2 защитников и забить гол;
- играют команда на команду на счёт (интерес).

2) Игра 8 x 8 + 2 вратаря, в двое ворот. Игра велась 2 по 15 мин.



Рисунок 13

Методические указания:

- гол после обыгрыша 1 в 1 в зоне атаки за 3 очка.

## 2.2. Организация исследования

Перед исследованием был изучен и проанализирован годичный учебно-тренировочный план СДЮСШОР №12 «Лада». Организованы две группы: контрольная и экспериментальная. В исследовании приняло участие 30 футболистов 13-14 лет. Исследование проводилось в период с ноября 2017 г. по май 2019 года

**Первый этап исследования (ноябрь 2017 г – сентябрь 2018 г.):** изучение состояния проблемы технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет в годичном тренировочном цикле в материалах исследований специалистов в области физической культуры и спорта, литературных источниках российских и зарубежных авторов и ее глубокий анализ. Обобщение полученных данных из научно-методической литературы по интересующей нас проблеме, определение цели, постановка задач, выработка гипотезы исследования.

Проведение предварительного эксперимента по получению первичных данных.

**Второй этап (сентябрь 2018 г. – март 2019 г.):** реализовывался педагогический эксперимент. У игроков контрольной группы технико-тактическая подготовка осуществлялась на занятиях, проводимых в рамках учебной программы. Схема занятий экспериментальной группы отличалась от контрольной. Традиционная методика составляла их основу и одновременно дополнительно проводились теоретические занятия по изучению технико-тактических взаимодействий, нацеленных на рост уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов, а также в занятия вводились специальные тренировочные упражнения.

**Третий этап (апрель 2019 г. – май 2019 г.):** проанализирован весь материал исследования, результаты исследования обработаны методами математической статистики, на их основе сделаны выводы, оформлена бакалаврская работа.

Нами была организована видеосъёмка 6 товарищеских игр и 6 официальных, которая преследовала цель зафиксировать процесс прогрессирования юных футболистов в технико-тактической подготовке.

Эффективность некоторых технико-тактических элементов в соревновательной деятельности 13-14 - летних игроков позволил установить видеопросмотр. В наблюдениях фиксировались технико-тактические действия игроков с мячом: правильно выполненным (отмечалось знаком «+») считалось такое технико-тактическое действие, в результате которого мяч сохранялся под контролем игрока или попадал к партнеру по команде (если проводился удар в ворота, мяч должен попасть в створ ворот или играл вратарь). Во всех остальных случаях и при потерях мяча, определялось, что действие выполнено неточно (отмечалось знаком «-»).

Итогом обработки результатов педагогического наблюдения на начальном этапе эксперимента за соревновательной деятельностью юных футболистов 13-14 лет были определены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий в шести матчах двух контрольных команд.

Нами было выявлено (табл.1) благодаря наблюдениям за игрой футболистов в шести матчах, что юные спортсмены выполняют 368 - 350 технико-тактических действий. В основном игроки осуществляли такие взаимодействия во время игры как, короткие и средние передачи мяча вперед - 27,3%, перехват - 15,5%, отбор - 15%, обводка - 9%. Остальные элементы игры используются редко, ведение - 1,5%, удары по воротам ногами - 2,8%, головой - 2,6%, при этом потери мяча доходят до 25%. Явных различий между юными футболистами двух групп не выявлено.

Проведённый анализ позволил определить, что в среднем активность и технико-тактическая подготовка игроков в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента примерно одинаковая (табл. 1).

**Исходные данные по уровню технико-тактической подготовки  
футболистов 13 - 14 лет**

№ п/п	Показатели	КГ; n=15	ЭГ; n=15	Разность
1.	Количество ТТД	368±45	350±50	18
2.	Передачи мяча вперед %	24±0,7	27,3±0,8	3,3
3.	Перехват мяча %	15,5±0,1	17,8±0,7	2,3
4.	Отбор мяча %	15±3,2	17±1,2	2
5.	Обводка %	9±2,8	8±3,2	1
6.	Передачи мяча на ход %	2,4±0,8	3,2±0,4	0,8
7.	Ведение мяча %	1,5±1	1±1	0,5
8.	Удары по воротам головой %	2,6±1	4±1	1,4
9.	Удары по воротам ногой %	3,9±0,6	2,8±0,2	1,1
10.	Потери мяча %	25±2	23±3	2

Таблица 2.

**Индексы физической подготовленности юных футболистов в начале  
педагогического эксперимента**

№ п/п	Показатели, единицы измерения	Результат тестирования		
		КГ, n=15 M±m	ЭГ, n=15 M±m	P
1.....	Наклон вперед (глубина наклона см)	4,2±1,1	4,3±0,9	<0,05
2.....	Челночный бег 4 × 9 (с)	10,4±0,1	10,6±0,08	<0,05
3.....	Бег 30 м (с)	5,5±0,6	5,3±0,7	<0,05
4.....	Шестиминутный бег (мин)	1324±30	1330±34	<0,05

Статистическое сравнение результатов тестируемых групп на предмет физической подготовленности футболистов показало, отсутствие достоверных различий.

Исходя из полученных данных предварительных тестов, проведенных до начала эксперимента, можно констатировать: участники обеих групп по уровню физической подготовленности находятся на одной ступени. По результатам физической подготовленности видно, что скоростно-силовые качества, гибкость, юных футболистов на «удовлетворительном» уровне. Данные технической подготовленности испытуемых свидетельствуют об удовлетворительном уровне удара на точность, передачи мяча, обводки, ведении мяча.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ И АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **3.1. Результаты исследования и обоснование эффективности применения упражнений технико-тактической направленности в учебно-тренировочном процессе при подготовки юных футболистов**

Проведенное исследование продемонстрировало важность технико-тактической подготовки как части системы многолетней подготовки футболиста. Процесс совершенствования технического мастерства органически взаимосвязан с комплексом развитых специальных физических качеств, с общей физической подготовкой, морфофункциональными и психологическими особенностями спортсменов и должен строиться с учетом возраста. Как считает Железняк Ю.Д. и Портнов Ю.М.: «Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и её реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества» [25].

По утверждению Железняк Ю.Д, Портнова Ю.М.: «одним из важнейших условий совершенствования технического мастерства спортсмена является взаимосвязь технического мастерства с уровнем развития физических качеств.... Наряду с техническим мастерством в тесном единстве (сопряженно) совершенствуются физические качества, повышается тактическое мастерство и психологическая подготовка» [25].

В ряде работ специалистов-исследователей последних лет среди направлений последующего освоения проблемы повышения уровня технико-тактической подготовки юных игроков выдвигается целесообразность построения тренировки, учитывая возрастные закономерности тренировочного и соревновательного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Продолжительностью около шести месяцев оформлялся эксперимент, проводимый с футболистами двух возрастных групп 13-14 лет.

В процессе исследования помимо игр мы просматривали и анализировали учебно-тренировочные занятия. В контрольной группе они осуществлялись согласно традиционным подходам и улучшение результатов произошло в незначительной степени. С юными футболистами экспериментальной группы учебно-тренировочные занятия проводились с доминированием упражнений технико–тактической направленности, где подбирались задания, в которых происходило взаимодействие в парах, тройках и т.д. В каждом упражнении делался упор на качественное исполнение, и по модели они напоминали игровые ситуации.

За период проведения эксперимента улучшились показатели физической подготовленности юных футболистов в обеих группах, но с преимущественным ростом в экспериментальной группе (табл. 3, рис. 1).

Динамика данных в тесте «Наклон вперед» позволяет сделать вывод о положительном приросте результата с достоверностью  $p < 0,05$  в экспериментальной группе, составившем 6,4 см в контрольной группе он составил 0,6 см.

В тесте «Челночный бег 4x9 м», характеризующем быстроту в сочетании с ловкостью, гибкостью более значительный прирост зафиксирован в экспериментальной группе - 0,8 с. в отличие от менее высокого прироста в контрольной группе - 0,4 с. Результаты статистически достоверны при  $p < 0,05$ .

В тесте «Бег 30 м» исходные данные в экспериментальной группе были несколько ниже данных контрольной группы, в финале эксперимента зарегистрирован больший прирост результата – 0,4 с. чем в контрольной группе, где он составил 0,2 с.

В тесте «Шестиминутный бег» прирост в экспериментальной группе достиг – 165 м., в контрольной группе составил 46 м.

Общий прирост результатов, характеризующих уровень физической подготовленности, в экспериментальной группе достиг 17,2%, что существенно выше контрольной группы - 4,7%.

В тренировочном занятии использовались 1-2 упражнения на обучение взаимодействию, игры в малых группах для закрепления учебного материала и двусторонние матчи с контрольной группой.

Сорок два учебно-тренировочных занятия было проведено за время эксперимента. Как мы видим в таблице 4 происходит улучшение технико-тактических показателей в играх, что говорит нам о качественном и количественном увеличении уровня технико-тактической подготовки юных футболистов. Таким образом, дополнительно введенные в тренировочные занятия экспериментальной группы специальные упражнения способствовали повышению уровня технико-тактической подготовки футболистов, что нашло отражение в показателях, характеризующих этот уровень подготовки.

Таблица 3.

**Индексы физической подготовленности футболистов 13-14 лет в конце педагогического эксперимента**

№ п/п	Показатели, единицы измерения	Результат тестирования		
		КГ, n=15 M±m	ЭГ, n=15 M±m	P
1....	Наклон вперед (глубина наклона см)	4,8±0,5	10,7±0,7	<0,05
2....	Челночный бег 4 × 9 м (с)	10,0±0,2	9,8±0,3	<0,05
3....	Бег 30 м (с)	5,3±0,5	4,9±0,7	<0,05
4....	Шестиминутный бег (м)	1370±45	1495±50	<0,05

. Таблица 4.

**Уровень технико-тактической подготовки юных футболистов по завершении эксперимента**

№ п/п	Показатели	КГ M±m	ЭГ M ± m	P
1...	Количество ТТД	448 ±55	480±64	<0,05
2...	Передачи мяча вперед %	27,3±0,8	33,3±0,8	<0,05

Продолжение таблицы 4.

3...	Перехват мяча %	19,8±0,7	27,8±0,7	<0,05
4...	Отбор мяча %	18±1,2	19±1,2	<0,05
5...	Обводка %	11±3,2	10±3,2	<0,05
6...	Передачи мяча на ход %	6,5±0,7	13,6±0,7	<0,05
7...	Ведение мяча %	6±1	10±1	<0,05
8...	Удары по воротам головой %	5±1	8±1	<0,05
9...	Удары по воротам ногой %	7,8±0,2	12,8±0,2	<0,05
10.	Потери мяча %	18±3	13±3	<0,05

Данные таблиц 1 и 4 свидетельствуют о росте уровня технико-тактической подготовки юных футболистов по завершении эксперимента. Так рост положительной динамики на 130 наблюдаем в ТТД экспериментальной группы, в контрольной группе на 80.

Достоверно увеличился процент перехвата мяча в экспериментальной группе на 10%, в контрольной группе на 4,3%.

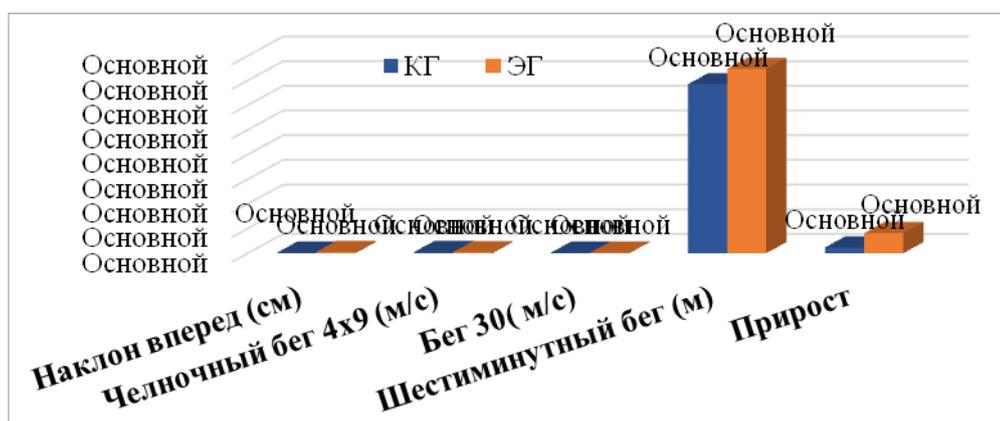
Результат передачи мяча на ход в экспериментальной группе вырос на 10,4% и значительно превосходит результат контрольной группы, в которой отмечен прирост в 4,1%; передачи мяча вперед прирост результата на 6% в экспериментальной группе, в контрольной группе произошел меньший прирост данного показателя – на 3,3%. Среди всех приростов результата эксперимента зарегистрирован незначительный процент прироста отбора мяча, обводки как в экспериментальной группе, так и в контрольной. В первой группе процент прироста отбора мяча и обводки подрос на 2, во второй группе соответственно на 3% и 2%.

Увеличился процент ведения мяча в экспериментальной группе на 9%, в контрольной группе на 4,5%, выявлена достоверность различий ( $p < 0,05$ ). Процент ударов по воротам значительно вырос в экспериментальной группе

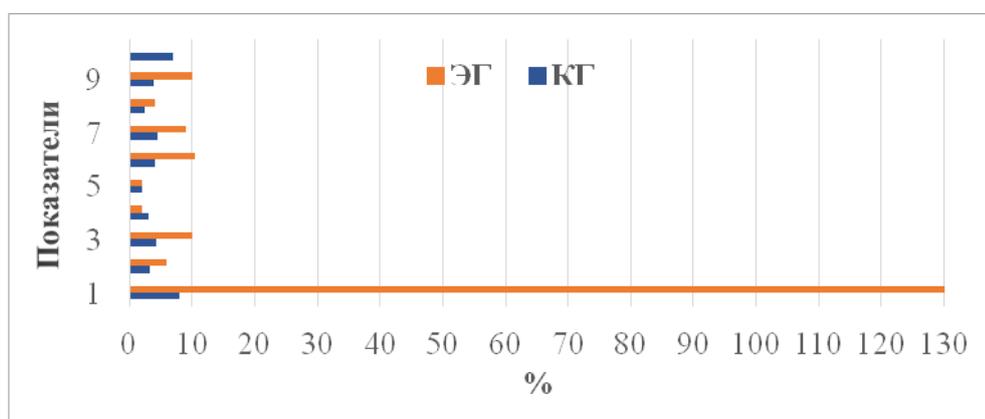
на 14% в сравнении с контрольной группой, в последней рост показателя отмечен на 6,3%.

Отслеживая данные таблиц 1 и 4 следует отметить снижение количества потерь мяча в экспериментальной группе до 10%. Процент потерь мяча в контрольной группе снизился до 7%, что подтверждает отставание этой группы от экспериментальной.

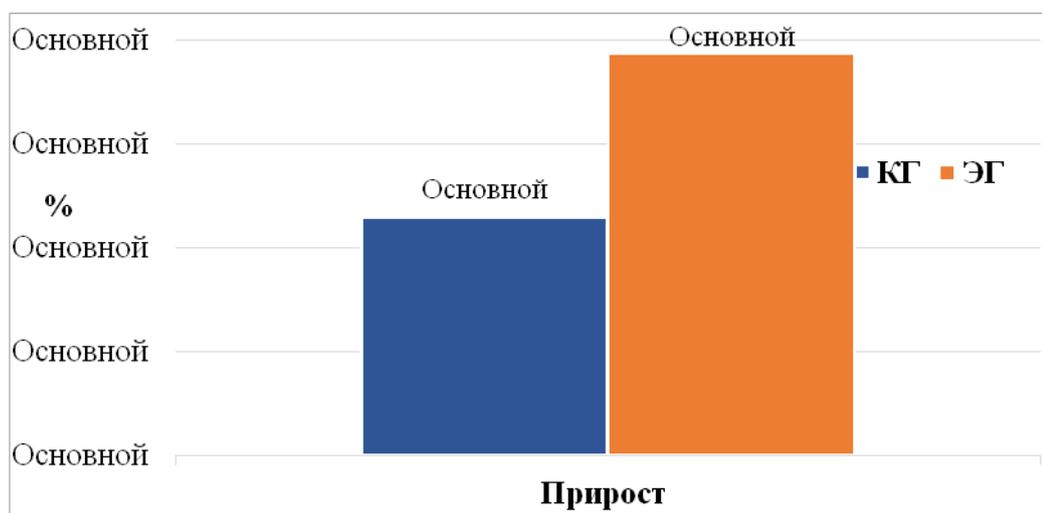
Практикуемые специальные упражнения и задания в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы, предоставили возможность достичь положительного эффекта, нашедшего отражение в показателях технико-тактического мастерства игроков вышеназванной группы.



**Рисунок 14. Динамика уровня физической подготовленности юных футболистов в финале эксперимента**



**Рисунок 15. Динамика уровня технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет в конце педагогического эксперимента**



**Рисунок 16. Прирост результатов футболистов 13-14 лет в финале педагогического эксперимента**

В таблице 4 представлены результаты завершающего этапа педагогического эксперимента, подтверждающие положительную результативность специальных заданий и упражнений.

Полученные результаты указывают на то, что в конце педагогического эксперимента под влиянием специальных упражнений, нацеленных на рост уровня технико-тактической подготовки, в совершенствовании учебно-тренировочного процесса в физической подготовке юных футболистов 13-14 лет футболисты экспериментальной группы достоверно опередили игроков контрольной группы по всем показателям, исключая отбор мяча, где процент прироста результата в контрольной группе на 1% больше чем в экспериментальной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Доказательной базой о достижении достоверной разницы различий, выявленных между группами в тестовых заданиях, стал фактический материал, полученный в результате экспериментальной работы.

Итоговый фактический материал педагогического эксперимента дает основание утверждать, что поставленные задачи решены, достигнута цель исследования и подтверждена рабочая гипотеза о применении упражнений технико-тактической направленности в учебно-тренировочном процессе, позволяющих его оптимизировать, а также повысить общий уровень подготовки и качественно улучшить игровую деятельность юных футболистов.

- Результаты экспериментальной группы гораздо выше результатов контрольной группы, повысились показатели технико-тактических действий в игре и главное, уменьшилось количество потерь.

- Нам удалось обосновать методическую целесообразность подбора упражнений технико–тактической направленности для подготовки юных футболистов 13–14 лет. Весомым аргументом стали полученные результаты эксперимента, демонстрирующие рост показателей технической, тактической и физической подготовки спортсменов.

Так общий прирост результатов, характеризующих уровень физической подготовленности, в экспериментальной группе достиг 17,2%, что существенно выше контрольной группы - 4,7%.

1. На основании анализа отечественной и зарубежной литературы по технико–тактической подготовке юных футболистов 13 – 14 лет мы определили, что увеличение уровня технико–тактической подготовки футболиста в значительной степени в сложных игровых ситуациях способствует эффективности технико–тактических действий.

2. Исследована методическая целесообразность подбора тренировочных упражнений технико-тактической направленности юных футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки. Подбор

тренировочных упражнений технико–тактической направленности осуществлялся с прицелом на использование в одном тренировочном занятии одного - двух упражнений на обучение технико–тактических взаимодействий. В среднем проведено порядка 8-ми учебно-тренировочных занятий с применением каждого упражнения.

Занятия по теории были поделены на разделы: 1) атакующие игровые ситуации действия игрока без мяча; 2) атакующие игровые ситуации, действия игрока с мячом; 3) оборонительные игровые ситуации. По завершению разбора проводилось практическое разучивание технико-тактических действий.

3. В экспериментальной группе существенной динамики достигли большинство игровых показателей, что говорит нам о целесообразности подбора упражнений технико–тактической направленности для тренировочного процесса подготовки юных футболистов 13 – 14 лет. В целом за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе существенно в отличие от контрольной группы повысился процент прироста результатов по технико-тактическим показателям до 19,34%, а в контрольной до 11,45%.

Положительные результаты, полученные за период педагогического эксперимента в экспериментальной группе, позволили утверждать, что при использовании тренировочных упражнений технико–тактической направленности повышается уровень технико–тактической подготовки футболистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

С целью повышения эффективности, оптимизации и совершенствования процесса обучения, ориентированного на повышение технико-тактического мастерства футболистов, учителя физической культуры, тренеры при организации учебно-тренировочного процесса могут использовать данные проведенного исследования.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Альябев О.К. Факторы и критерия обуславливающие технико-тактической подготовленности спортсменов. //Наука в олимпийском спорте. – 1994. - № 1. – С. 43-47.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002, - 295 с.
5. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
6. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. – М. : Человек. 2015. – 184 с.
7. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Спорт, 2018.- 621 с.
8. Губа В.П., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В.П. Губа, А. Стула, К. Кромке. - М. : Спорт, 2017. – 240 с.
9. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-15 лет различных соматических типов и вариантов развития: канд. пед. наук:13.00.04. - Малаховка, 1994. – 165 с.
10. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. - К. : Здоровья, 1998. – 144 с.
11. Зеленцов А.М. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: метод. рекомендации / А.М. Зеленцов, М.В. Бальчос, Г.А. Лисенчук. К. : НУФВС, 1999. - 61 с.
12. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. - М. : ФиС, 1989. - 128 с.
13. Кубеков Э.А., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов // Фундаментальные

исследования. 2015. № 2 (часть 6). – С. 1310-1313.

14. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М. : Проф-Издат. 2011. – 408 с.

15. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. // Наука в олимпийском спорте. – 2004. - № 1. – С. 22-27.

16. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физ. культуры. – 2008. - №1. - С. 11-13.

17. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе : пер. с англ. / Ральф Майер - М. : Спорт, 2016. - 1287 с.

18. Мищенко В.С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных футболистов на основе учета структуры аэробной производительности // Наука в олимпийском спорте. – 2008. - № 1. – С. 23-27.

19. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. - К. : Саммит-книга, 2015. – 360 с.

20. Набатникова М.Я. Основы управления спортивной тренировкой юных спортсменов. М. : ФиС, 1982. – 280 с.

21. Савинов П.Н., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. Влияние физической подготовленности на игровую деятельность футболистов // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5 (часть 3). – С. 460.

22. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка // Наука в олимпийском спорте. - 1995. - № 3. С. 17-23.

23. Смирнов Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: учеб пособие / Ю.И. Смирнов. - Малаховка: МОГИФК, 1986. – 68 с.

24. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы

Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24-25 октября 2017 г. Т. 1 / УралГУФК ; под ред. Е. В. Быкова. - Челябинск, 2017. - 357 с.

25. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков ; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.– М. : Академия, 2008. – 518 с.

26. Сучилин А.А. О совершенствовании системы подготовки футбольного резерва //Теория и методика физ. культуры. - 2001. - № 9. – С. 15-17.

27. Физическая культура : учебник / В. Ю. Волков [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2018. - 423 с.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**  
(Федеральные стандарты Минспорта России, 2018 г.)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная подготовка) (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10	8 - 10

**Годовой учебный план АНО «Спортивный выбор»**

Учебная группа Т-4, 2004 г.р.

Ноябрь, декабрь 2017 г. - Переходный период.

- с 01.11. по 31.12.17 г.

Техническая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

Физическая подготовка - поддержание физических качеств. Нагрузка согласно возрастным физиологическим особенностям организма.

Использование неспецифических средств (плавание, спортивные игры).

Технико-тактическая подготовка - обучение и совершенствование, индивидуальных, групповых взаимодействий в обороне и атаке.

Недельный тренировочный микроцикл и величина нагрузки в переходном периоде.

Понедельник - тренировка (малая, средняя нагрузка)

Вторник - тренировка (средняя)

Среда - отдых.

Четверг - тренировка (средняя)

Пятница - тренировка (малая, средняя)

Суббота – тренировка, ИГРА (двухсторонняя игра)

Воскресенье - выходной.

С января по май - Подготовительный период. 2018 г.

Обще - подготовительный период - с 10.01 по 18.02.18г.

- с 10.01. по 20.01.18 г. - втягивающий микроцикл.

- с 21.01. по 04.02.18г. - 1 сбор (общая выносливость, сила)

- с 05.02. по 10.02.18 г. - восстановительный микроцикл.

- с 12.02. по 18.02.18 г. – втягивающий микроцикл.

Техническая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных технических действий.

Физическая подготовка - поддержание и развитие физических качеств (согласно возрастным особенностям). Нагрузка согласно возрастным и индивидуальным физиологическим особенностям организма.

Технико-тактическая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных и групповых действий в обороне и атаке.

Методы тренировочных занятий – равномерный, игровой.

Специально – подготовительный период - с 19.02. по 12.05.18 г.

- с 19.02. по 04.03.18 г. - 2 сбор (скоростная выносливость).
- с 05.03. по 11.03.18 г. - восстановительный микроцикл.
- с 12.03. по 24.03.18г. - 3 сбор (скоростно–силовая подготовка).
- с 25.03. по 31.03.18г. – восстановительный микроцикл.
- с 01.04. по 14.04.18 г. – 4 сбор (специальная выносливость).
- с 15.04. по 21.04.18 г. - восстановительный микроцикл.
- с 23.04. по 05.05.18 г. – 5 сбор (специальная выносливость).
- с 06.05 по 12.05.18 г. – восстановительный микроцикл.

Техническая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

Физическая подготовка - поддержание и развитие физических качеств (согласно возрастным особенностям). Нагрузка согласно возрастным и индивидуальным физиологическим особенностям организма.

Технико-тактическая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

Методы тренировочных занятий – интервальный, круговая тренировка, соревновательный и игровой.

Предсоревновательный период - с 13.05 до начала соревнований (ориентировочные сроки 31.05.18 г.)

- с 13.05. по 30.05.18 г. – 6 сбор (быстрота, скоростно–силовые качества).

Техническая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

Физическая подготовка - поддержание и развитие физических качеств (согласно возрастным особенностям). Нагрузка согласно возрастным и индивидуальным физиологическим особенностям организма.

Технико-тактическая подготовка - обучение и совершенствование групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке, стандарты.

Методы тренировочных занятий - повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Недельный тренировочный микроцикл и величина нагрузки в подготовительном периоде:

- Понедельник - тренировка (малая, средняя нагрузка)
- Вторник - тренировка (средняя, большая)
- Среда - тренировка (средняя, большая)
- Четверг - отдых.
- Пятница - тренировка (малая, средняя)
- Суббота - ИГРА (большая)
- Воскресенье - выходной.

С 01.06 по 31.08.18 г. – Соревновательный период.

Участие в отборочном этапе Первенства России зона «Приволжье», согласно утверждённому календарю.

Техническая подготовка - обучение и совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

Физическая подготовка - поддержание физических качеств (согласно возрастным особенностям). Нагрузка согласно возрастным и индивидуальным физиологическим особенностям организма.

Технико-тактическая подготовка - обучение и совершенствование, индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, стандарты.

Методы тренировочных занятий - повторный, переменный,

соревновательный и игровой. Недельный тренировочный микроцикл и величина нагрузки определяется с учётом особенностей календаря игр Первенства России.