

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

Институт _____ физической культуры и спорта
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Интегральная подготовка футболистов 13-14 лет в годичном
цикле спортивной тренировки»

Студент Шатров Алексей Викторович _____
(инициалы, фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент И.В. Лазунина _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
 ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ.....	5
1.1. Содержание и направленность тренировочного процесса юных футболистов	5
1.2. Методологические аспекты интегральной подготовки юных футболистов.....	9
1.3. Значение технико-тактических действий при подготовке футболистов ..	13
 ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Методы исследования.....	18
2.2. Организация исследования.....	21
 ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	22
3.1. Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера в тренировочном процессе юных футболистов 13-14 лет.....	22
3.2. Результаты физической и технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет в процессе педагогического эксперимента.....	26
3.3. Эффективность технико-тактических действий юных футболистов 13-14 лет.....	31
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	35
 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Усиленное внимание к развитию футбола в России совпало с решением такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в стране в целях дальнейшего повышения мастерства российских футболистов.

Основная задача каждого тренера по футболу найти такие методы обучения и воспитания юных футболистов, которые способствовали бы появлению у них уверенности в своих силах и постепенному прогрессу, достижений наивысших результатов. Цель интегральной подготовки в футболе - дать занимающимся футболом те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в соревновательной деятельности юных футболистов. Она включает два взаимосвязанных раздела - теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у юных футболистов специальных способностей.

Цель исследования: разработка методики интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле спортивной тренировки

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение методики интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет позволит оптимизировать тренировочный процесс и повысит уровень подготовленности и результативность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования: интегральная подготовка юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле спортивной тренировки.

Задачи исследования:

1. Выявить факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет.

2. Изучить направленность тренировочного процесса юных футболистов 13-14 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле спортивной тренировки

Новизна работы: установлено, что достижение высокого уровня технической и тактической подготовленности возможно в случае применения методики интегральной подготовки в годичном цикле спортивной тренировки юных футболистов 13-14 лет.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что применение методики интегральной подготовки позволяет оптимизировать содержание специализированных упражнений, что даёт возможность качественно улучшить подготовку юных футболистов, направленную на эффективное решение технико-тактических задач в процессе игровой деятельности.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Содержание и направленность тренировочного процесса юных футболистов

Успех в освоении юными футболистами тактических приемов немислим без теоретической подготовки. Приобретение юными футболистами теоретических знаний помогает им применять в конкретной обстановке наиболее целесообразные технические приемы, способствует правильной ориентировке в сложных игровых ситуациях, содействует предугадыванию действий партнеров и соперников и выбору, исходя из этого, наиболее эффективных решений. Теоретические занятия по тактике проводятся в форме бесед или лекций. Устные сообщения тренера подкрепляются использованием наглядных пособий - макета футбольного поля с передвижными фигурками; рисунками, иллюстрирующими различные тактические комбинации; специальной доски, на которую при объяснении тактических действий наносится необходимый чертеж; киноматериалов, дающих возможность многократно просмотреть необходимые тактические действия и их возможные варианты [3].

Теоретические занятия по тактике игры с юными футболистами следует начинать с ознакомления с правилами игры, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений (учебных игр). Одновременно с обучением занимающихся основным техническим приемам им сообщаются сведения о тактических возможностях каждого из них. Позднее, по мере освоения учебного материала тренер переходит к разбору в определенной последовательности групповых и командных тактических действий, разъяснению и распределению обязанностей внутри команды, задач и функций отдельных игроков.

Следующий этап обучения предполагает разбор занимающимися взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр. Например, освещая фазу

атаки, тренер акцентирует внимание юных футболистов на том, что для нападения характерны три стадии: начало атаки (когда команда овладела мячом и готова завязать атаку), развитие атаки (подготовка к взятию ворот), завершение атаки (взятие ворот). Остановившись достаточно подробно на каждой из них тренер рассказывает о методах атаки, которые могут быть различными, а выбор метода определяется возможностями команды, ведущей наступление, и недостатками в игре соперников. Иллюстрацией последнего может служить такой пример. Если в команде имеются техничные и одновременно быстрые игроки, то в игре против команды, атакующей крупными силами, целесообразно использовать малоходовые быстрые комбинации. Когда же противоположная команда атакует небольшим числом игроков, сосредоточив основные силы в обороне, есть смысл вести атаки медленнее, постепенно подтягивая в ходе их силы из тыла, используя широкий маневр и смену мест игроками [5].

Разъясняя сущность игры в обороне, тренер рассказывает занимающимся, на чем базируется оборона и чему она подчинена. Затем ведется разговор об общих принципах игры в защите: необходимость предвидеть ход развивающихся событий, уметь определять наиболее опасные направления в развитии атаки соперников, отличать их ложные ходы от истинных замыслов, принимать в борьбе с соперником наиболее рациональные в данной ситуации индивидуальные и коллективные тактические действия. Данное сообщение полезно подкрепить анализом игры отдельных игроков в недавно прошедшей встрече. При этом рекомендуется отметить как положительные стороны их действий, так и отрицательные. Аналогичным образом тренер ведет разговор о фазах перехода от обороны к нападению. Когда юные футболисты в достаточной степени освоят данный учебный материал, следует перейти к теоретическому решению задач различной трудности. Такие занятия лучше всего проводить в форме вопросов и ответов. Сначала подбирается несложный, знакомый занимающимся материал, который постепенно усложняется. Например, какой тактике целесообразно придерживаться при игре на

размокшем поле; какие передачи (короткие, длинные, средние) следует использовать, играя против ветра; как должны расположиться защитники при определенном расположении соперников и мяча, чтобы каждый из них имел бы удобную позицию для страховки, взаимостраховки и достаточно плотной опеки нападающих [8]

Особое место в теоретических занятиях по тактике занимают установки на предстоящие игры и их разбор, которым должна предшествовать тщательная подготовка тренера. Проводя установку, тренер раскрывает учащимся основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. В первую очередь тренер подсказывает своим подопечным, какие средства будут наиболее действенными для достижения победы.

Например, если известно, что защитники противоположной команды не отличаются скоростью бега, нападающим следует порекомендовать рывки на свободное место и соответственно быстрые передачи. Если же известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, преподаватель советует защитникам опережать его при приеме мяча. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, тренер напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры [5].

Разбор проведенной игры рекомендуется планировать так. Вначале тренер анализирует игру всей команды, дает оценку выполнения командой намеченного плана, отмечает, что удалось претворить в жизнь и что в игре не удалось. В случае необходимости устанавливается основная причина неудачи.

После этого тренер дает оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, констатирует положительное в их действиях и устанавливает причины неудач, дает советы по устранению недостатков. В заключение тренер отмечает игроков, сумевших в различных игровых ситуациях применить нестандартные, а потому неожиданные для соперников решения. При разборе игры следует поощрять высказывание самими игроками мнений по поводу того или иного обсуждаемого вопроса. Такой подход, как правило, активизирует занятия, способствует расширению круга теоретических познаний юных футболистов, дает возможность более правильно сделать выводы об основных причинах неудачных действий отдельных игроков. В качестве теоретической учебы можно также организовывать просмотр юными футболистами соревнований команд сверстников, а в отдельных случаях команд взрослых футболистов с последующим их теоретическим разбором. Предварительно тренер дает игрокам задание не просто просмотреть игру, а обратить внимание на тактические варианты, применяемые командами, особенности игры отдельных игроков, способы организации игры в защите и нападении, средства, используемые командами для решения тактических задач [11].

Так, уже на первом этапе обучения у занимающихся одновременно с освоением элементов техники формируются тактические умения. В дальнейшем они расширяются: тактические действия усложняются и объединяются в более сложные тактические комбинации. Трудные для освоения занимающимися тактические действия осваиваются сначала по частям. К целостному методу, как правило, прибегают для закрепления и совершенствования изучаемых приемов. Индивидуальные тактические действия это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в

игровых ситуациях [11]. Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова. Сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях [8].

1.2 Методологические аспекты интегральной подготовки юных футболистов

Оптимальным возрастом, когда юноше можно начинать профессионально заниматься футболом, считается 15 лет. Ограничения по весу: от 50-ти до 90 кг. Главной характерной чертой любого полевого игрока считается дриблинг, поэтому с самого начала нужно делать главный упор на тренировки в движении, работу с мячом. В профессиональных командах ежедневным тренировкам отводят 4-6 часов, прибавляя ещё полноценный 90-минутный спарринг, у юношей и детей – совсем другие нагрузки. До 8 лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры, с этого же возраста начинается специализация, т.е. работа исключительно на своё предполагаемое амплуа. К 11-ти годам навыки наработаны, специализация закреплена - начинается их оттачивание плюс совершенствование. Практическая подготовка в тренировочном процессе должна иметь перевес над теоретическими занятиями. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте 15-18 лет [18].

Согласно большинству методик, скоростно-силовой комплекс нужно развивать с 13-ти лет, когда организм, по большому счёту, сформировался. До 13-ти упор делается на развитие скоростного потенциала, потом идёт основная работа на развитие мышечного комплекса. Футбольные методики различаются

и по принадлежности к странам. В футбольных школах Италии учат, прежде всего, грамотной игре в полузащите со смещением в защиту. Здесь очень много времени уделяется тактике, в отличие от Испании, Голландии, где основная ставка сделана на дриблинг и скоростные упражнения. Английская футбольная школа - это баланс выносливости и дриблинга, здесь повышенное внимание уделено точности и завершённости дальних передач. Скандинавские футбольные школы - это обрабатывание стандартов и тренировка выносливости изо дня в день до 14-15-ти лет [21].

Мнение, что в подготовительный период (стартовый с 6 до 12 лет) нужно закладывать основы выносливости, тренировать молодого футболиста в условиях диких нагрузок – ошибочно. В подготовительный период следует как раз больше внимания уделить финтам, умению правильно выбирать позицию на поле, игре в пас, а не физической выносливости. Выносливость приходит с годами, когда организм становится восприимчивым к увеличивающимся нагрузкам. Некоторые тренеры советуют придерживаться плана в 3 тренировки в день, другие подходят к этому вопросу с более оптимальным решением – 2 тренировки в день (утром – беговая плюс силовая, вечером – работа с мячом, исключая всякие кроссы – всего за день должно выходить 6-8 часов тренировочных занятий) [32].

Очень осторожно нужно относиться к тренировкам без мяча – футболист в этом случае должен быть предельно занятым, плюс не уставать (работа без мяча чревата травмами мышц), здесь следует чередовать насыщенный бег с разминочным (по две пробежки каждого вида). Тренировки без мяча перемежаются вспомогательными упражнениями (работа в паре, имитация движений без мяча).

Венгерская, как и европейская в целом, система подготовки футболистов к сезону состоит из четырёх периодов (в этом сущность годового европейского цикла) – причём это начинает проявляться на профессиональном уровне (в юношеских лигах с обилием незапланированных турниров подобной четырёх ступенчатости придерживаться трудно). Цикл «вкатывания» в сезон и

подготовки к первым турам – особый процесс, требующий фундаментальных тренировок по отработке командной игры. Далее идут период пика формы и её поддержания в течение как можно большего времени [35].

В футбольных школах России, по примеру Запада, тренировочный процесс для юношей делят на тренировки и контрольные срезы (игроки независимо от пика формы показывают всё, на что способны в плане дриблинга и игрового мышления). Кроме того, нередко смешанные тренировки - смешанные тренировки особенно актуальны в период 12-14 лет, во время перестройки организма.

В футбольных тренировках выделяют непрерывный подход и подход с чередованием серии упражнений. Непрерывный интенсивен и короток - всё вместе не длиннее полутора часа. Прерывный включает в себя: серии разминочных упражнений, паузы, в результате которых увеличивается объём сделанного, но не растёт нагрузка. Вместе с тем стоит отметить, что игра никогда не будет проходить как интенсивная тренировка – футболисты подменяют друг друга в течение матча, чередуют активные фазы с пассивными. Однако лучшие клубы мира проводят матчи зачастую и на высоком темпе – не сбивая ритма в течение всего поединка, действуя предельно все 90 минут [18].

Вся тренировка делится на вводную разминку, основную (тяжёлая работа) и заключительную часть, в ходе которой футболисты разгружают мышцы и отходят от нагрузок. Кроме того, отдельные часы отведены теоретическим занятиям, где футболистам преподносят вопросы тактики, разбирают футбольные схемы. Двухчасовая тренировка не требует предварительного полного плана. Обычно она начинается с разминки или лёгкого бега (занимает 7-10 минут), после чего следует комплекс упражнений (причем тренирующиеся могут быть разделены на несколько групп – в зависимости от того, какой элемент отрабатывается – игра головой, дальние удары, взаимодействие в средней линии). Упражнения (самые разные, в том числе работа в эстафетах) продолжаются 25-30 минут, после чего команда делится на две половины и переходит к игре (обычно игра проходит на одной

половине поля, чтобы исключить разброс сил футболистов – плюс компактность поля, в сущности сведённого к мини-футбольному, способствует увеличению КПД, футболисты не боятся идти на контакт, играть на пределе сил). По окончании игры команда совершает общий кросс (игроки, не набравшие необходимых кондиций, занимаются по индивидуальной программе - с увеличенными нагрузками). Обзор футбольных методик по вырастанию в футболиста профессионального уровня. Такой подход к тренировкам принят как в футбольных академиях профессиональных клубов, так и в любительских сельских командах [16]. Главное, не упустить ребёнка и начать занятия футболом лет с 5-6-ти, чтобы к 12-ти весь необходимый технический комплекс был заложен. К 15-ти юноша уже сможет играть за профессиональный клуб – и это самое время, когда он будет восприимчив к тактическим схемам и моделям игры.

Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Условия соревнования являются значимыми в динамических преобразованиях психоэмоционального состояния спортсмена. Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90-100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы показывает лишь 20-50% успешности своих действий. Имеет значение индивидуальность футболиста, его умения регулировать собственное психоэмоциональное состояние. Известно, что самым лучшим методом подготовки к выступлению на соревновании является участие в соревнованиях. Следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы. Такие методические приемы подготовки футболистов к соревнованиям способен разработать каждый

квалифицированный тренер самостоятельно, но делать это нужно с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма занимающихся, психологических реакций на специальные упражнения. Неправильное построение и дозировка могут иметь отрицательное значение как для результатов соревновательной деятельности, так и для здоровья спортсмена [32].

Задача тренера подготовить футболиста к психическим нагрузкам путем создания искусственных экстремальных условий в процессе тренировки. Введение трудностей и препятствий, естественно, должно быть согласовано с процессом чередования условий обеспеченного достижения высокого результата. Целенаправленное воздействие в условиях тренировки психологических барьеров, связано с возникновением, необходимости проявлять волевые качества, испытывать значительные психологические нагрузки. При этом, решающее значение для достижения необходимого эффекта от организации данного способа формирования психологической устойчивости и надежности в учебно-тренировочном процессе, приобретает умение тренера создавать оптимальные методические условия психолого-педагогического воздействия [21].

1.3 Значение технико-тактических действий при подготовке футболистов

Командные тактические действия - это определенная система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению юных футболистов командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх тренер ставит перед занимающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является

оценка склонностей и возможностей каждого юного футболиста. По мере овладения занимающимися задачей научиться играть на определенных местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на занятиях с юными футболистами рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определенные тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками [3]. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различным и варьироваться в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся. И все же основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет служить учебная игра. Перед ее проведением рекомендуется разработать сценарий игры и провести необходимую беседу с участниками. В ходе самой учебной игры тренер периодически перемещается от одной группы игроков к другой, делая необходимые замечания и указания. В отдельных случаях тренер может остановить игру в целях повторения определенной комбинации или привлечения внимания всех участников к грубой тактической ошибке [6].

Дальнейшее закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Для проведения товарищеских игр сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель товарищеских игр — практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой.

Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов — быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи

мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счет 2—3 передач в одно касание. Например, вратарь овладел мячом, а защитники немедленно устремляются к боковой линии поля, чтобы получить от него мяч и начать атаку через крайних нападающих. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно. Так, еще в то время когда футболисты противоположной команды ведут атаку, один из нападающих выдвигается вперед и готовится получить мяч от игроков защитных линий. В это же время игроки, не занятые непосредственно отражением атаки, также готовятся к возможной атаке. Они уходят из своей зоны, уводя за собой опекающих их защитников. Таким образом, они обеспечивают возможность передачи мяча в освободившуюся зону [11].

Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников.

Командные тактические действия в защите организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. В современном футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита.

Личная защита - это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде — вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность

организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников. Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т. е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон [18].

Комбинированная защита — это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников.

Вот примеры организации комбинированной защиты: трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их, двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку [16].

Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами и смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает

лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником. В целях совершенствования атаки команды стали использовать смену мест в ходе игры нападающими, что значительно затруднило действия защитников в связи со значительной активизацией игроков нападения.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В работе были использованы основные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Были изучены основные характеристики учебно-тренировочного процесса футболистов и основные теоретические положения интегральной подготовки спортсменов, позволяющие тренерам эффективно решать задачи спортивной тренировки.

Педагогическое наблюдение осуществлялось нами с помощью игровых протоколов соревновательной деятельности, которые применяются в спортивной практике тренерами ДЮСШ. Всего было запротоколировано и проанализировано 26 игр юных футболистов 13-14 лет.

Анкетирование. В начале педагогического эксперимента нами была разработана анкета и проведено анкетирование, способствующее выявлению направленности и содержания тренировочного процесса юных футболистов 13-14 лет.

Педагогическое тестирование. В педагогическом эксперименте мы использовали контрольные испытания (тесты) для определения физической подготовленности юных футболистов.

Скоростные способности определялись при помощи контрольных тестов: бег 10 м с высокого старта и бег 50м с хода.

Общая и скоростная выносливость оценивалась по общепринятым в футболе тестам: 12-минутный бег и челночный бег 7х50м.

Физическая работоспособность Тест PWC_{170} заключается в определении (Physical Working Capacity). PWC_{170} измеряется мощностью работы

(кгм/мин/кг), при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 170 ударов в минуту. Спортсмену предлагается выполнить две 5-ти минутные нагрузки при помощи педалирования на велоэргометре (с 3-х минутным перерывом) различной мощности. В конце каждой нагрузки определяется ЧСС.

Гарвардский степ-тест. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку высотой 50см. Время восхождений - 5 мин, частота подъемов - 30 раз в минуту. Величина индекса Гарвардского степ-теста характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной физической нагрузки.

Для определения технической подготовленности использовали тестовые упражнения для оценки эффективности технических приемов и технико-тактических действий. Передача мяча 10 м, 30 м, 50 м, учитывалась точность передачи.

Ведение мяча с последующим ударом в цель (ворота). Футболист обходит четыре стойки, расположенных на 2 метра друг от друга, затем делает рывок и бьет по воротам. Определяется точность попадания мяча в цель (7 попыток).

Педагогический эксперимент. Целью педагогического эксперимента являлось внедрение в тренировочный процесс методики интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет.

В эксперименте приняли участие 36 футболистов в возрасте 13-14 лет из Академии футбола имени Юрия Коноплева городского округа Тольятти.

В эксперименте принимали участие футболисты экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ), сформированных по сходству уровня подготовленности. Экспериментальная группа занималась по методике интегральной подготовки, а контрольная - по общепринятой для ДЮСШ по футболу.

Педагогический эксперимент	
ЭГ (n=18 чел.)	КГ (n=18 чел.)
Направленность тренировочного процесса	
Интегральная подготовка юных футболистов 13-14 лет	Общепринятая методика подготовки для ДЮСШ по футболу
Контроль подготовленности	
1 этап январь	- физическая - техническая - тактическая - психологическая
2 этап май	
3 этап июль	
4 этап октябрь	
Коррекция тренировочного и соревновательного процессов	

Рис. 1 Схема педагогического эксперимента

Нами были разработаны игровые комплексы упражнений для юных футболистов 13-14 лет, которые комплексно развивают физические качества, совершенствуют техническую и тактическую подготовленность и эффективно сказываются на спортивных результатах.

Методы математической статистики применяли для количественного анализа экспериментальных данных: $\bar{X}$ - среднего арифметического; δ - среднего квадратического отклонения; P - показателя вероятности. Все результаты рассчитывались на компьютере в программе Microsoft Excel.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило в несколько этапов на базе Академии футбола имени Юрия Коноплева городского округа Тольятти.

Первый этап (2014г.) осуществлялся анализ научно-методической литературы, были сформулированы цель, задачи, гипотеза, объект, предмет и задачи исследования, а так же этапы проведения исследования.

Второй этап (2015 г. – 2016 г.) целью исследования явилось изучение количества и качества технико-тактических показателей соревновательной деятельности команд по футболу, так же были определены ведущие факторы, влияющие на спортивный результат юных футболистов во время соревнований. Проходил основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: контрольная (n=18) и экспериментальная (n=18).

Третий этап (2016 г.) велась статистическая обработка полученного во время педагогического эксперимента материала, формулировались выводы, были составлены практические рекомендации, оформлялась бакалаврская работа.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

3.1 Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера в тренировочном процессе юных футболистов 13-14 лет

В годичном цикле тренировки юных футболистов мы выбрали игровые упражнения исходя из результатов соревновательной деятельности, где учитывали общую и скоростную выносливость, развитие координации спортсменов, показатели стартовой и дистанционной скорости. Мы выбрали тренировочные упражнения по итогам тестирования физических качеств спортсменов, результатам соревновательной деятельности, итогам технико-тактической подготовленности экспериментальной и контрольной группы игроков.

В процессе интегральной подготовки программа включала в себя двухразовые занятия утром и вечером. Утром тренировки проходили по традиционной методике, а вечером в тренировочный процесс вводились специально разработанные игровые упражнения, которые применялись в основной части тренировки. С апреля по март было проведено 8 тренировочных микроциклов, в которых вошли 48 занятий с комплексом разработанных игровых упражнения для футболистов 13-14 лет, т.е. в каждом микроцикле по 6 тренировочных занятий, разработанного комплекса.

Пример разработанных игровых упражнений для юных футболистов.

Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Игровой комплекс №2. Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончании происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки.

Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Таблица 1

Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера юных футболистов 13-14 лет

	Микроциклы															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %	Время, мин	Объем работы, %
Игровой комплекс №1	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
Игровой комплекс №2	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
Игровой комплекс №3	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
Игровой комплекс №4	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100
Игровой комплекс №5	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100
Игровой комплекс №6	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100

Примечание: дробь обозначает продолжительность упражнения на втором занятии макроцикла.

Игровой комплекс №4. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Состав команды: два нападающих (играют в стандартной штрафной площадке), два крайних полузащитника (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральном квадрате), голкипер, а также один меняющийся нейтральный игрок, играющий за команду владеющую мячом. У каждого игрока свои игровые квадраты, покидать которые не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате. Задача игроков центрального квадрата, преодолевая противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних игроков является доставить мяч нападающим в зону штрафной площадки. Обороняющаяся и атакующая команды поочерёдно меняются. Продолжительность серии составляет одну минуту, затем происходит смена. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №5. Игра проводится на одной половине поля, одним мячом в стандартные ворота с голкипером. Игровая площадка состоит из трех квадратов (по три футболиста в каждом), штрафной площадке (два футболиста) и двух трехсекундных зон (по одному футболисту в каждой). Участвуют трое водящих, играющие по всей площадке. В квадратах футболистам запрещено выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (допустимо не более трёх передач, после чего необходимо перевести мяч в другой квадрат). Из последнего квадрата проводится диагональная передача на фланг, где футболист без сопротивления в течение не более трех секунд выполняет передачу в штрафную площадь двум другим футболистам, цель которых забить гол. Продолжительность серии – одна минута, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс №6. В каждом игровом эпизоде четыре защитника играют в своих двух квадратах и защищают ворота с голкипером. В первом квадрате один защитник, во втором квадрате три защитника и вратарь, им противостоят четыре нападающих. Атака начинается с передачи мяча тренером любому из нападающих, находящемуся в движении. Если

атакующие футболисты смогли пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч, при этом игра первым мячом прекращается. Если защитники смогли овладеть мячом, то они имеют возможность в течение не более пятнадцати секунд провести контратаку и забить гол атакующим. Игровой эпизод продолжается, пока защитники: не забьют гол, надежно не овладеют мячом (не менее шести передач) или не выбьют мяч за лицевую линию нападающих.

Предлагаемые упражнения по своей структуре позволяют повысить уровень спортивной подготовленности, что подтверждается контрольными испытаниями в ходе педагогического эксперимента.

3.2 Результаты физической и технической подготовленности юных футболистов 13-14 лет в процессе педагогического эксперимента

Физическая подготовленность футболистов характеризуется проявлением физических качеств и способностей, такими как: стартовая и дистанционная скорость, координация движений, а также общая и специальная выносливость, которые необходимы для достижения высокого спортивного результата в игровой деятельности.

Таблица 2

Физическая подготовленность юных футболистов 13-14 лет на первом и втором этапах педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Декабрь	Июнь	Декабрь	Июнь
Бег 10м, с	1,85±0,08	1,80±0,07	1,83±0,06	1,73±0,05
Бег 50м, с	6,97±0,24	6,83±0,19	6,92±0,41	6,75±0,33
Челночный бег 7х50м, с	68,31±3,67	66,87±4,01	67,71±3,55	61,76±3,26
12 - минутный бег, м	2566±36,76	2691±33,71	2492±30,44	2930±34,77

Изучение показателей физической подготовленности свидетельствует о том, что в исследуемых группах перед началом эксперимента показатели

были равны и достоверно не отличались друг от друга ($p < 0,05$).

Уровень показателя бега на 10м в КГ и ЭГ в июле месяце и составляли $1,85 \pm 0,08$ и $1,80 \pm 0,07$ с, соответственно, при этом достоверное улучшение показателей отмечается к концу эксперимента лишь в ЭГ ($P < 0,05$). Бег на 50м характеризуется проявлением дистанционной скорости, которая достигает своего максимального значения в КГ и ЭГ в июле и составляет $6,97 \pm 0,24$ и $6,92 \pm 0,41$ с, соответственно, однако, достоверное улучшение показателей отмечается лишь в ЭГ ($p < 0,05$; табл. 3,4).

Таблица 3

Физическая подготовленность юных футболистов 13-14 лет ($X \pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Июль	Октябрь	Июль	Октябрь
Бег 10м, с	$1,77 \pm 0,07$	$1,85 \pm 0,08$	$1,66 \pm 0,08$	$1,69 \pm 0,06$
Бег 50м, с	$6,82 \pm 0,20$	$6,90 \pm 0,22$	$6,67 \pm 0,29$	$6,70 \pm 0,31$
Челночный бег 7х50м, с	$65,62 \pm 3,28$	$67,05 \pm 4,44$	$60,48 \pm 3,69$	$61,72 \pm 3,75$
12 – минутный бег, м	$2736 \pm 40,11$	$2604 \pm 36,91$	$3095 \pm 40,01$	$2935 \pm 35,91$

Оценивая показатели челночного бега 7х50м необходимо отметить, что наивысшие данные отмечаются у всех исследуемых групп в июле месяце в КГ - $65,62 \pm 3,28$ с и ЭГ - $60,48 \pm 3,69$ с, при этом у КГ происходит достоверное ухудшение показателей в октябре ($p > 0,05$).

Показатели 12-ти минутного бега, своих наивысших результатов КГ и ЭГ достигают в июле месяце - $2736 \pm 40,11$ и $3095 \pm 40,01$ м, соответственно, при этом он значительно выше у ЭГ ($p < 0,01$). Анализ показателей физической работоспособности юных футболистов 13-14 лет по данным теста PWC_{170} свидетельствует, что в контрольной группе (КГ), занимающейся по традиционной методике, происходит недостоверное увеличение показателей на специально-подготовительном этапе (май) и начале 2-го круга соревновательного периода (июль), по сравнению с началом тренировочного процесса (январь) на 13,8 и 10 кгм/мин, соответственно ($p > 0,05$). Примечательно, что к концу сезона (октябрь) работоспособность футболистов снижается на 33,5 кгм/мин, по

сравнению с начальными данными. Необходимо отметить, что в экспериментальной группе (ЭГ), происходит достоверное увеличение работоспособности к концу сезона по сравнению с начальными показателями ($p < 0,05$).

Таблица 4

Функциональная подготовленность юных футболистов 13-14 лет ($X \pm m$)

Пробы и тесты	КГ		ЭГ	
	Январь	Май	Январь	Май
PWC_{170} , кгм/мин	$683,6 \pm 23,7$	$697,4 \pm 24,2$	$688,2 \pm 22,8$	$791,5 \pm 25,5$
Индекс Гарвардского степ-теста	$67,2 \pm 1,2$	$71,2 \pm 1,0$	$67,0 \pm 1,0$	$80,2 \pm 1,3$

Таблица 5

Функциональная подготовленность юных футболистов 13-14 лет ($X \pm m$)

Пробы и тесты	КГ		ЭГ	
	Июль	Октябрь	Июль	Октябрь
PWC_{170} , кгм/мин	$693,6 \pm 22,9$	$650,1 \pm 23,8$	$842,2 \pm 23,3$	$801,8 \pm 25,0$
Индекс Гарвардского степ-теста	$72,4 \pm 1,1$	$61,7 \pm 1,2$	$87,5 \pm 1,1$	$83,5 \pm 1,7$

Таблица 6

Достоверность различий показателей функциональной подготовленности юных футболистов 13-14 лет в процессе педагогического эксперимента

Пробы и тесты	КГ		ЭГ	
	T	P	T	P
PWC_{170} , кгм/мин	- 1,78	$>0,05$	2,09	$<0,05$
Индекс Гарвардского степ-теста	-1,85	$>0,05$	2,06	$<0,05$

Уровень технической подготовленности юных футболистов определяет успешность технико-тактических действий как отдельно взятого игрока, так и команды в целом [39].

Анализируя показатели передач мяча на точность (10м) установлено, что самая высокая точность в КГ зарегистрирована в мае месяце - $7,94 \pm 0,47$ раз, а в ЭГ в октябре - $9,16 \pm 0,44$ раз, при этом достоверное увеличение отмечается лишь в ЭГ ($p < 0,05$; табл. 7).

Точность выполнения передач на 30м и на 50м имеет своё максимальное значение в КГ – $7,38 \pm 0,39$ и $6,84 \pm 0,61$ раз в июле месяце. Характерно, что в ЭГ наилучшие показатели отмечены в октябре месяце $9,11 \pm 0,52$ и $8,85 \pm 0,39$ раз, соответственно (табл. 8). Достоверное улучшение показателей к концу эксперимента отмечается в ЭГ ($p < 0,05$).

Таблица 7

Техническая подготовленность юных футболистов 13-14 лет ($X \pm m$)

Тесты		КГ		ЭГ	
		Январь	Май	Январь	Май
передача	10м, раз	$7,43 \pm 0,58$	$7,94 \pm 0,47$	$7,37 \pm 0,47$	$8,61 \pm 0,45$
	30м, раз	$6,78 \pm 0,48$	$7,07 \pm 0,51$	$6,82 \pm 0,42$	$8,49 \pm 0,47$
	50м, раз	$5,97 \pm 0,61$	$6,49 \pm 0,47$	$6,15 \pm 0,50$	$7,80 \pm 0,71$
Ведение мяча с последующим ударом в цель, с/раз		$6,57 \pm 0,58$ $5,23 \pm 0,39$	$6,37 \pm 0,52$ $6,09 \pm 0,44$	$6,47 \pm 0,44$ $5,05 \pm 0,38$	$5,88 \pm 0,43$ $7,81 \pm 0,72$
Квадрат	Количество передач, раз	$16,43 \pm 2,72$	$17,05 \pm 2,39$	$16,30 \pm 3,55$	$16,66 \pm 3,49$
	Время отбора, перехвата, с	$12,43 \pm 1,59$	$11,72 \pm 1,28$	$12,07 \pm 1,75$	$10,01 \pm 1,85$

Рассмотрение показателей ведения мяча с последующим осуществлением удара по воротам свидетельствует, что меньше всего КГ тратит времени на ведение в июле - $6,13 \pm 0,36$ с, а ЭГ в октябре - $5,64 \pm 0,30$ с, при этом достоверно улучшаются показатели лишь в ЭГ ($p < 0,05$).

Отмечая точность ударов в створ ворот можно констатировать, что в КГ она достигает максимального значения в мае - $6,09 \pm 0,44$ раз, а в ЭГ в октябре - $8,41 \pm 0,46$ ($p < 0,05$).

Анализ результатов теста «квадрат» свидетельствует о том, что наибольшее количество точно выполнены передач в КГ отмечается в июле - $17,56 \pm 2,81$, а в ЭГ этот показатель максимального уровня достигает в октябре - $16,96 \pm 3,27$ раз.

Таблица 8

Техническая подготовленность юных футболистов 13-14 лет ($X \pm m$)

Тесты		КГ		ЭГ	
		Июль	Октябрь	Июль	Октябрь
передача	10м, раз	$7,50 \pm 0,54$	$7,58 \pm 0,41$	$8,99 \pm 0,57$	$9,16 \pm 0,44$
	30м, раз	$7,38 \pm 0,39$	$6,92 \pm 0,54$	$8,82 \pm 0,49$	$9,11 \pm 0,52$
	50м, раз	$6,84 \pm 0,61$	$6,31 \pm 0,45$	$8,22 \pm 0,42$	$8,85 \pm 0,39$
Ведение мяча с последующим ударом в цель, с/раз		$6,13 \pm 0,36$ $5,57 \pm 0,41$	$6,27 \pm 0,40$ $5,17 \pm 0,33$	$5,77 \pm 0,31$ $8,14 \pm 0,32$	$5,64 \pm 0,30$ $8,41 \pm 0,46$
Квадрат	Количество передач, раз	$17,56 \pm 2,81$	$16,81 \pm 2,40$	$16,71 \pm 3,09$	$16,96 \pm 3,27$
	Время отбора, перехвата, с	$14,02 \pm 1,83$	$14,62 \pm 1,69$	$9,09 \pm 1,45$	$8,57 \pm 1,22$

Время отбора и перехвата мяча в выполняемом упражнении у футболистов КГ имеет лучшие показатели в мае - $11,72 \pm 1,28$ с. В ЭГ этот показатель имеет наилучшее значение в октябре и составляет - $8,57 \pm 1,22$ с.

Результаты исследования позволяют сделать вывод, что использование методики интегральной подготовки в процессе педагогического эксперимента повышают показатели спортивной подготовленности в ЭГ юных футболистов, так как в ходе применения методики происходит стабилизация функциональной и физической подготовленности, позволяющей на протяжении всего сезона поддерживать высокую техническую подготовленность в процессе игры. В КГ улучшение показателей установлено лишь в начале учебно-тренировочного процесса.

3.3. Эффективность технико-тактических действий юных футболистов 13-14 лет

Эффективность технико-тактических действий игроков в значительной степени определяет результативность футболистов. По итогам педагогического эксперимента отмечено, что в контрольной группе заметно снижается общее количество забитых голов в ворота соперника (на 14 голов), а в экспериментальной группе незначительно увеличивается (на 2 гола).

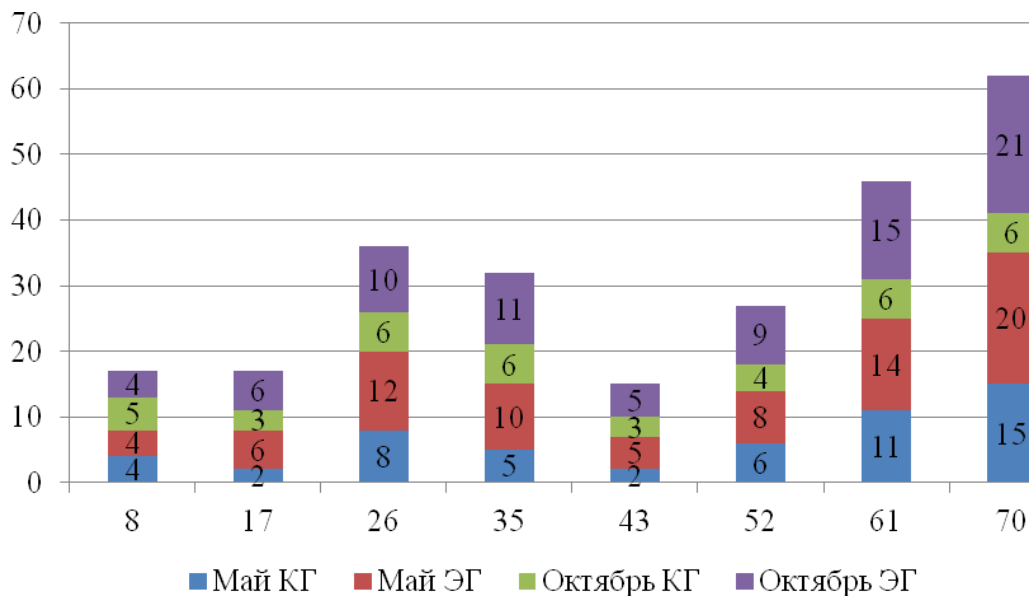


Рис. 2. Распределение количества голов по интервалам времени 1 и 2 таймов футболистов 13-14 лет.

В экспериментальной группе количество забитых голов первого и второго тайма, составили 31 и 50 соответственно при достоверности результатов ($P < 0,05$).

В октябре месяце контрольная группа футболистов забивает голы с 17 по 35 минуты и с 52 по 70 минуты, всего забито 12 голов. Футболисты экспериментальной группы больше голов забивают во втором тайме с 60 по 70 минуты, 21 гол в данном промежутке времени, при достоверности результатов ($p < 0,05$). В экспериментальной группе в октябре месяце наибольшая результативность установлена с 26 по 35 минуты (11 голов), а во втором тайме с 61 по 70 минуты (21 гол) ($p < 0,05$).

В конце эксперимента отмечаются аналогичные результаты, только они незначительно ниже в КГ - 31, а в ЭГ не отличается от показателей перед началом эксперимента (47 голов) ($p>0,05$). К концу сезона у футболистов КГ снижаются показатели количества забитых голов из площади ворот - на 4, а в ЭГ этот показатель увеличивается - на 3 гола ($p>0,05$).

Необходимо отметить, что у спортсменов КГ происходит незначительное увеличение к концу эксперимента в количестве забитых мячей из-за пределов штрафной площади ворот на 3 гола, а в ЭГ снижение на 1 гол, но эти показатели не достоверны ($p>0,05$) (рис. 3).

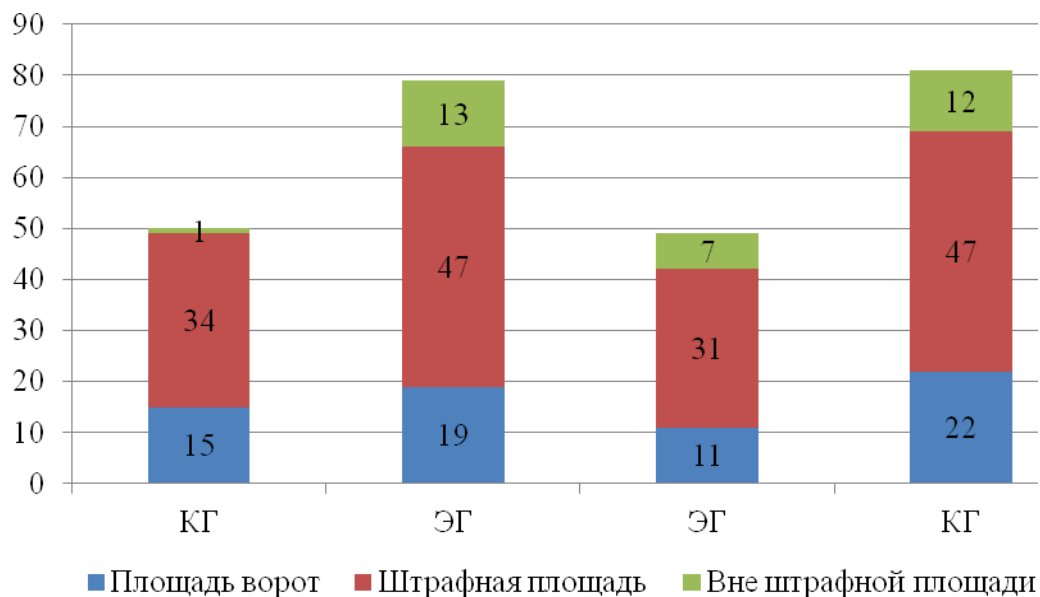


Рис. 3. Количество голов (кроме пенальти), забитых из различных зон футбольного поля юными футболистами

Характерно, что перед началом эксперимента наибольшее количество перехватов мяча в первом тайме в КГ отмечается с 1 по 12 минуты матча (8 перехватов), а в ЭГ с 24 по 36 минуты (6 перехватов) ($p<0,05$).

Количество перехватов мяча в октябре месяце в КГ имеет максимальное значение во втором тайме с 1 по 8 минуты (7 перехватов) и с 8 по 17 минуты (7 перехватов), а в ЭГ - 6 перехватов мяча установлено с 1 по 8, с 8 по 17 и с 52 по 61 минуты (рис. 4).

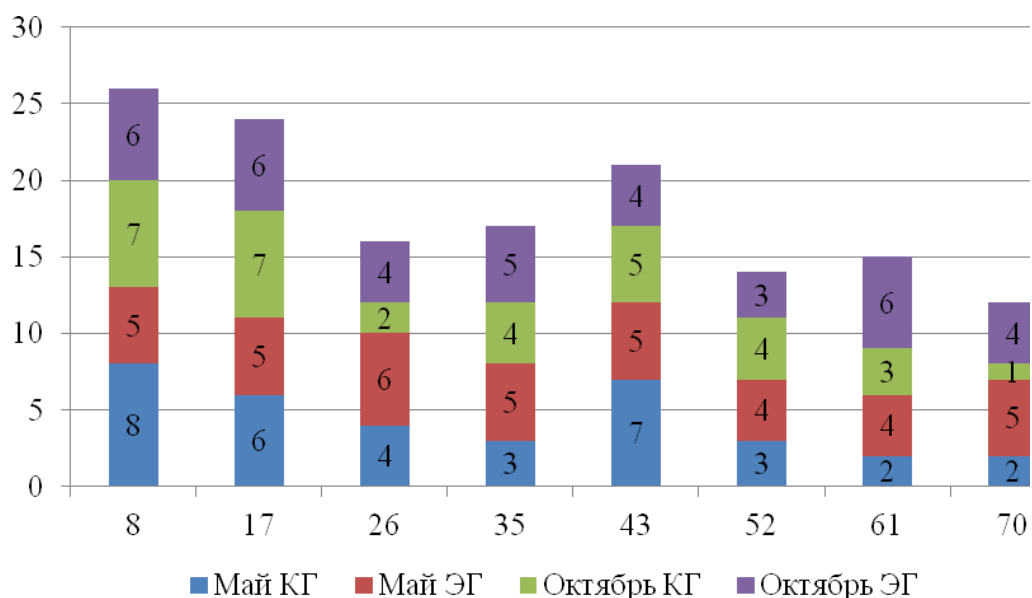


Рис. 4. Среднее количество перехватов по интервалам времени 1 и 2 таймов футболистов 13-14 лет

Установлено, что по окончании официальных соревнований общее количество перехватов имеет тенденцию увеличения показателей лишь в ЭГ на 1,8 раза, а в КГ происходит недостоверное снижение на 2,8 раза, соответственно ($p > 0,05$).

Следует отметить, что в ЭГ в конце сезона происходит недостоверное снижение в показателях перехвата мяча у собственных ворот (на 0,4 раза). Характерно, что увеличение общего числа перехватов у футболистов ЭГ происходит за счет увеличения показателей количества перехватов мяча у ворот соперника и у собственных ворот на 1,6 и 1,7 раза, соответственно, а в КГ происходит снижение всех показателей на 2,8 раза ($p < 0,05$).

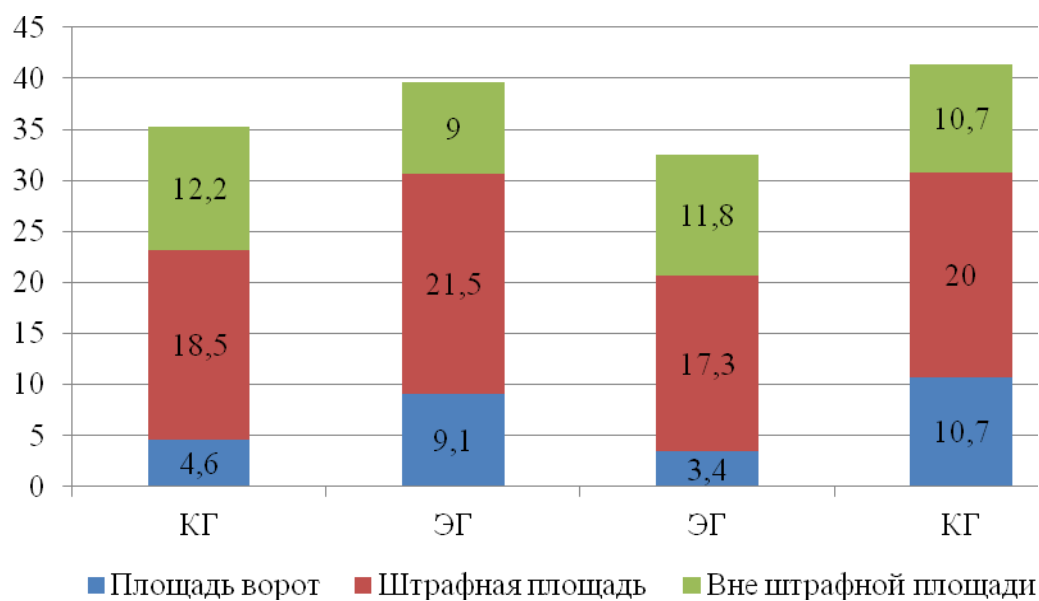


Рис. 5 Среднее количество перехватов в различных зонах футбольного поля юных футболистов 13-14 лет.

Полученные данные по окончании педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что за счет комплексных и всесторонних мероприятий, проводимых на занятиях по экспериментальной методике, позволяет существенно увеличить уровень разносторонней подготовленности юных футболистов 13-14 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате проведенного исследования установлено, что методика интегральной подготовки в практической деятельности используется лишь эпизодически, при этом 53% тренеров считают, что её возможно применять только на соревновательном этапе годичного цикла подготовки.

2. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов показывают, что высокий процент технического брака (51,3%) преобладает в количественно-качественных показателях защитных действий с 61-ой по 70-ую минуты (в конце игры). Объем технико-тактических действий снижается к концу игры (с 61-ой по 70-ую минуты) с 20 до 13,4%, что свидетельствует о низком уровне подготовленности игроков.

3. Применение специальных игровых упражнений, направленных на комплексное развитие футболистов ЭГ, позволяет улучшить показатели физической подготовленности: общей выносливости (12-ти минутный бег) на 14,9% ($p<0,05$), специальной выносливости (челночный бег 7х50м) - на 8,7% ($p<0,05$), стартовой скорости (бег 10 м) на 5,4% ($p<0,05$) и дистанционной скорости (бег 50м) на 2,5% ($p<0,05$); физической работоспособности (тест PWC_{170}) на 13,1% ($p<0,05$), восстановительных процессов (Гарвардский степ-тест) на 16,4% ($p<0,05$).

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. В годичном цикле тренировки юных футболистов мы подобрали игровые упражнения исходя из результатов соревновательной деятельности, где учитывали общую и скоростную выносливость, развитие координации спортсменов, показатели стартовой и дистанционной скорости.
2. В процессе интегральной подготовки программа включала в себя двухразовые занятия утром и вечером. Утром тренировки проходили по традиционной методике, а вечером в тренировочный процесс вводились специально разработанные игровые упражнения, которые применялись в

основной части тренировки. С апреля по март было проведено 8 тренировочных микроциклов, в которых вошли 48 занятий с комплексом разработанных игровых упражнений для футболистов 13-14 лет, т.е. в каждом микроцикле по 6 тренировочных занятий, разработанного комплекса.

3. Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90-100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы показывает лишь 20-50% успешности своих действий. В учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы, но делать это нужно с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма занимающихся, психологических реакций на специальные упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова ; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
2. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2007. - 111 с. : ил. - Библиогр.: с. 110. - Прил.: с. 79-109.
4. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс] : (по результатам социологических исследований) : [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 143 с.
5. Вихров К. Л. Знакомство с футболом / К. Л. Вихров. - Киев : Реклама, 2003. - 81 с.
6. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта / гл. ред. А. А. Семкин. - Минск : Вышэйш. школа, 2009. - 176 с.
7. Воробьева В. Л. Педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва : МГСУ, 2011. - 218 с.
8. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж : Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
9. Гитман Е. К. Технология концентрированного обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. К. Гитман ; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2012. - 70 с.
10. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. -

Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.

11. Горянов Л. Б. Незабываемый гол / Л. Б. Горянов. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
12. Ермаков В. А. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ермаков. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 302 с.
13. Железнякова О. М. Феномен дополнительности в научно-педагогическом знании [Электронный ресурс] : монография / О. М. Железнякова. - Москва : Флинта : Наука, 2012. - 349 с. - Библиогр.: с. 296-348.
14. За здоровый образ жизни : 9 кл. : элективный курс / авт.-сост. В. В. Гаевая. - Волгоград : Учитель, [2009]. - 165 с.
15. Заваров А. Футбол : Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. - СПб. : Питер, 2010. - 202 с.
16. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
17. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.
18. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
19. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности [Электронный ресурс] : теоретико-методолог. и организац. предпосылки : монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 531 с.
20. Куколевский Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. - М. : Медицина, 2009. - 191 с.

21. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с.
22. Максименко А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе : учеб. пособие для вузов / А. М. Максименко. - Изд. 2-е испр. и доп. ; Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2006. - 123 с.
23. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие для вузов / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - М. : Высш. шк., 2007. - 240 с.
24. Национальное законодательство о физической культуре и спорте : хрестоматия для вузов. В 2 т. Т. 1. Законодательные акты о физической культуре и спорте. - М. : СпортАкадемПресс, 2002.
25. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 256 с.
26. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.
27. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.
28. Петрова О. О. Педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.
29. Писарева Т. А. Общие основы педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.
30. Пономарева М. А. Общая психология и педагогика [Электронный ресурс] : ответы на экзаменац. вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. - Минск : Тетралит, 2013. - 144 с.

31. Попов Е. Б. Основы педагогики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для слушателей магистратуры / Е. Б. Попов. - Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.
32. Правила игры в футбол. - М. : Проспект, 2009. - 93 с.
33. Резепов И. Ш. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.
34. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Академия, 2008. - 160 с.
35. Савич И. Футбол - больше чем игра : бизнес, криминал, коррупция, религия, войны / И. Савич. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 431 с.
36. Санникова А. И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / А. И. Санникова, О. Н. Тверская ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2011. - 44 с.
37. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
38. Смирнова Н. Г. Педагогика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с.
39. Социально-биологические основы физической культуры : метод. указания по теорет. разд. рабочей прогр. дисциплины "Физич. культура" для студентов / сост. Е. А. Астраханцев [и др.] ; ТГУ, Каф."Физ. воспитание и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2002. - 26 с.

40. Столбов В. В. История физической культуры : учебник для учащихся средних физкультурных учебных заведений / В. В. Столбов, И. Г. Чудинов. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 240 с.
41. Столяренко А. М. Общая педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.
42. Столяренко А. М. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Столяренко. - 3-е изд., доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 542 с
43. Тихонов А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс] : [учеб-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.
44. Ульянова И. В. Современная педагогика [Электронный ресурс] : воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников : [монография] / И. В. Ульянова. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 297 с.
45. Филиппов С. С. Спортивный клуб школы [Электронный ресурс] : этап становления : [монография] / С. С. Филиппов, Т. Н. Карамышева. - [2-е изд., испр. и доп.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 300 с.
46. Хайруллов Ж. Р. Система повышения квалификации преподавателей физической культуры : монография / Ж. Р. Хайруллов; под ред. Г. П. Корнева ; Моск. Гос. Ун-т Сервиса. - М. : МГУС, 2001. - 233 с.
47. Хакимова Н. Г. Педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособия / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны : НГПИ, 2010. - 103 с.
48. Хохлова В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. В. Хохлова. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 238 с.
49. Шадриков В. Д. Качество педагогического образования [Электронный ресурс] : монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.

50. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс] : в схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.