

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль))

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика совершенствования тактической подготовки юных
футболистов 12-13 лет»

Студент

Д.К. Гомзяков

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(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)

« _____ » _____ 2018 г.

Тольятти 2018

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Гомзякова Дмитрий Константиновича
по теме: «Методика совершенствования тактической подготовки юных
футболистов 12-13 лет»

Для совершенствования тактической подготовки юных футболистов следует применять в учебно-тренировочном процессе упражнения, которые способствуют технико-тактическим действиям во время соревновательной деятельности. Например, при атакующей игре передачи мяча, ведение в свободную зону, обманные движения, перемещения без мяча (открывание). При оборонительной игре правильность расположения, перемещение вслед за мячом, плотная опека атакующих игроков, и различные другие тактические ситуации, которые используются игроками для решения различных задач в конкретных эпизодах игры. Упражнения на совершенствования тактической подготовки юных футболистов стоит чередовать, чтобы лучше овладеть тем или иным тактическим действиям. При полном усвоении и совершенствовании тактической подготовки, конечно, имея в виду и другие аспекты подготовки юных футболистов, положительные результаты в соревновательной деятельности не заставят себя ждать.

Цель исследования: совершенствовать тактическую подготовку в игровых ситуациях у юных футболистов в возрасте 12-13 лет.

Задачи исследования: изучить особенности тактической подготовки в учебном тренировочном процессе юных футболистов в возрасте 12-13 лет, совершенствовать методику тактической подготовки юных футболистов в возрасте 12-13 лет.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 8 таблиц, 4 рисунка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1 Содержание и направленность тренировочного процесса юных футболистов	6
1.2 Методологические аспекты тактической подготовки юных футболистов.....	9
1.3 Значение технико-тактических действий при подготовке футболистов	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1 Методы исследования	18
2.2 Организация исследования.....	20
ГЛАВА 3. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	22
3.1 Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера в тренировочном процессе юных футболистов 12-13 лет.....	22
3.2 Результаты физической и технической подготовленности юных футболистов 12-13 лет в процессе педагогического эксперимента	25
3.3 Эффективность технико-тактических действий юных футболистов 12-13 лет	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Пристальное внимание к развитию футбола в нашей стране обусловлено проведением Чемпионата мира 2018 по футболу в России. Важнейшей ролью является подготовка резервов по футболу в стране с задачами повышения футбольного мастерства.

Главная цель каждого тренера-преподавателя по футболу найти или создать методику для обучения и воспитания юных футболистов, которые позволили бы им иметь уверенность в своих силах и роста прогресса для достижения наивысших результатов в спорте. Формирование тактических знаний одна из главных задач в современном футболе, так как практически невозможно выигрывать на соревнованиях из-за одного футболиста, ведь футбол является командной игрой. Тактическая подготовка состоит из двух элементов, таких как теоретическая и практическая. Теоретическая часть включает в себя знание правил, базовых систем и их вариаций, усвоение индивидуальных средств тактики. Практическая часть включает в себя обучение и совершенствование командных тактических действий.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов.

Предмет исследования: тактическая подготовка юных футболистов в возрасте 12-13 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что процесс тактической подготовки позволит улучшить результаты в соревновательной деятельности.

Цель исследования: совершенствовать тактическую подготовку в игровых ситуациях у юных футболистов в возрасте 12-13 лет в футбольном клубе «Импульс» г.о. Тольятти.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности тактической подготовки в учебном тренировочном процессе юных футболистов в возрасте 12-13 лет.

2. Совершенствовать методику тактической подготовки юных футболистов в возрасте 12-13 лет.
3. Оценить эффективность методики совершенствования тактической подготовки юных футболистов во время соревновательной деятельности.

Новизна работы: В ходе совершенствования тактической подготовки были внедрены: изолированный метод и метод приближенный к игровым ситуациям на соревнованиях.

Теоретическая значимость проведенного исследования состоит в том, что тактическая подготовка у футболистов с юного возраста одна из важнейших частей подготовки, которая способствует улучшению в показателях соревновательной деятельности.

Практическая значимость: используя в учебно-тренировочном процессе методику совершенствования тактической подготовки изолированного метода и метода игровых ситуаций, улучшились результаты в соревновательной деятельности юных футболистов 12-13 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Содержание и направленность тренировочного процесса юных футболистов

Важнейшим элементом в тактической подготовке юных спортсменов являются теоретические познания. Получение теоретических знаний помогают юным футболистам принимать наилучшее решение в игровой ситуации в наиболее кратчайшие сроки по времени. Теоретические занятия по тактической подготовке проходят в виде лекции или беседы. В ходе занятия тренер-преподаватель использует наглядный и словесный методы. С помощью наглядного метода тренер-преподаватель использует макеты футбольного поля с передвижными фигурами; чертеж, на котором показывают различные перемещения, как в обороне, так и в атаке; видеоматериалы, которые позволяют многократно просматривать тактические действия и их все возможные варианты [11].

Тактическую подготовку для юных футболистов в теоретических занятиях целесообразно начинать с ознакомлением с правилами игры. При освоении основных тактических приемов (перемещение; открывание для получения передачи; переход из обороны в атаку и наоборот) им предлагают сведения об индивидуальной тактической подготовки каждого из игроков. Позже, при освоении основных тактических приемов, тренер-преподаватель обращает внимание юных футболистов на разбор групповых и командных тактических действий, объясняет обязанности в тактическом передвижении, а также цели и задачи каждого игрока на поле.

Следующий момент, который тренер-преподаватель должен донести до юных футболистов, взаимодействие игроков в различных фазах игры. Рассказывая об атакующей фазе, тренер-преподаватель доносит до юных игроков, что существуют три фазы атаки: первая фаза - начало атаки (команда завладела мячом и приступает к развитию атаки), вторая фаза - формирование атакующих действий (подготовка к взятию ворот), третья фаза

- завершение атаки (результативный удар по воротам). Останавливаясь по пунктам на каждой стадии, тренер-преподаватель сообщает о методах атаки, зависящие от различных условий игры. Например, команда соперника играет в оборонительный футбол, вся команда приближена к своим воротам, пройти через такую оборону возможно коротким пасом, быстрым перемещением мяча, «открыванием», которые позволят найти ошибку обороняющегося соперника для результативного взятия ворот [13].

Описывая игру в обороне, тренер-преподаватель раскрывает, как командные действия, так и индивидуальные. Далее рассказывается об общих принципах игры в обороне: перемещения игроков; «чтения» следующего момента игры, например, куда пойдет пас; плотная опека. Будет полезно подкрепить эти знания в визуальной картине, видео просмотр последней игры. В процессе просмотра матча на видео или нарезки отдельных моментов становится более понятным объяснение для юных футболистов. Следует указывать и положительные стороны действий, и отрицательные стороны действий. Таким же образом тренер-преподаватель рассказывает о переходе из обороны в атаку и соответственно, на оборот из атаки в оборону.

При достаточном освоении юными футболистами данной информации, целесообразно перейти к теоретическому решению задач. Форма вопроса и ответа наилучшее решение на данном этапе. Целесообразно начинать с несложных вопросов, которые уже знакомы юным футболистам, постепенно усложняя их. Например, как должны располагаться в обороне игроки при определенной ситуации, имея в виду страховку каждого из них и плотную опеку нападающих игроков соперника; какими передачами (короткими, средними, длинными) лучше всего преодолевать для взятия ворот плотную оборону соперника [15].

Одна из главных форм теоретического занятия по тактике, установка на предстоящую игру и разбор игры соперника. Тренер-преподаватель разбирает игру соперника и доносит до игроков план на игру или подсказывает какие действия будут более действенными для победы в

данной игре, основываясь на сильной стороне своих подопечных и слабой стороне команды соперника.

Например, известно, что у команды соперника высокорослые защитники, значит желательно преодолевать их короткой передачей низом. Если же известно, что в противоположной команде есть быстрый техничный игрок, то защитнику советуется играть плотно и на опережение приема мяча. Также идет на пользу напомнить юным футболистам игровые функции каждого из них, сообщить, как лучше действовать в данных погодных условиях, распределить силы на время всей игры. Заканчивая установку на игру, тренер-преподаватель напоминает, что невозможно предвидеть все возможные варианты развития игры. Юным футболистам предстоит в большинстве случаев принимать решение самим, используя свое творчество и умение [15].

Анализ прошедшей игры проводится поэтапно. Вначале тренер-преподаватель анализирует игру всей команды, дает оценку команде по выполнению намеченного плана на игру, отмечая положительные и отрицательные стороны прошедшей игры.

После тренер-преподаватель предоставляет оценку линиям и отдельным игрокам, отмечает положительные действия команды и подсказывает, советует, как исправить неудачи и недостатки в игре, как индивидуальные, так и групповые, командные действия. При анализе прошедшей игры стоит одобрять мнения самих игроков по поводу обсуждаемого игрового момента. Такой подход, как правило, активизирует теоретическое занятие по тактике, позволяет расширить круг теоретических знаний юных футболистов, предоставляет возможность юным футболистам самостоятельно анализировать, как свою игру, так и игру команды в целом. Для дополнительного получения теоретических знаний по тактике, следует провести групповой, командный просмотр игры сверстников, в некоторых случаях соревнований взрослых команд. Прежде всего, тренер-преподаватель дает задание не просто смотреть игру команд, а анализировать тактические

действия будущих соперников; их слабые и сильные стороны, на что обратить внимание; особенности построения команд в обороне и атаке; манера игры отдельных игроков команд [12].

На первом этапе обучения юных футболистов вместе с техническими умениями формируются и тактические умения. Со временем тактические действия затрудняются и создаются более сложные тактические комбинации. Индивидуальные тактические действия это разумное использование занимающихся как в защите, так в нападении изученных технических элементов с учетом возникшей игровой ситуацией. Обучение юных футболистов индивидуальным тактическим приемам проводится совместно с процессом изучения основных тактических элементов игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям происходит следующим образом: первым делом, объяснение и показ, определенного, индивидуального тактического действия, после этого следует выполнение юными футболистами в облегченном режиме, показанного ранее тактического действия (с места, без сопротивления со стороны соперника). После этого упражнение усложняется противодействием соперника, поэтапно степень противодействия повышается. Далее противодействие превращается в единоборство, которое принимает дух соперничества между юными футболистами. В конечном итоге изучаемый индивидуальный тактический элемент закрепляется в учебных играх, игровых упражнениях [4].

1.2 Методологические аспекты тактической подготовки юных футболистов

Примерно 15-17 лет считается приемлемым возрастом для занятия профессиональным футболом. Основной стороной полевого игрока считается дриблинг, поэтому с начального этапа подготовки главным образом упор делается на тренировки в движении, работу с мячом. В тренировочном процессе на первом месте должна стоять практическая подготовка юных футболистов, затем стоит теоретическая подготовка

(занятия). Футбольные методики различают по особенностям подготовки юных спортсменов в данной стране. Например, в футбольных школах Испании и Нидерландов присваивают юным футболистам хорошее владение мячом и дриблинг. Кардинально отличается процесс подготовки юных футболистов в Италии, много времени выделяют для тактической подготовки, а именно командной обороне. Также отличается подготовка юных футболистов у родоначальников футбола Англии, английскому футболу свойственно выносливость и дальние передачи, чему и уделяется большее количество времени. В дальних передачах оттачивается точность и завершение ударом по воротам, если это передача с фланга в штрафную площадь. В футбольных школах Скандинавии, уделяют внимание «стандартным» положениям и выносливости [11].

Ошибочно считать, что на подготовительном этапе подготовки (6-10 лет) необходимо закладывать основы выносливости и перегружать юных футболистов. На подготовительном этапе, как раз следует уделять больше времени на владение мяча, дриблингу, видение поля, игре в пас, а не физической выносливости. Отдельные тренеры придерживаются теории в 3 тренировки в день, другие считают целесообразным 2 тренировки в день (утром работа над физическими качествами, а вечером уделяется тренировка на работу с мячом) [12].

С осторожностью нужно относиться к тренировкам без мяча, так как такая работа опасна получением травм. Во время тренировок без мяча упражнения чередуются с вспомогательными (моделирование без мяча, упражнения в парах).

Европейская система подготовки к полноценному сезону имеет четыре цикла – это выражается на профессиональном уровне. В детско-юношеском футболе сложно соблюдать систему подготовки из 4 циклов из-за большого количества разнообразных незапланированных соревнований. Первый цикл в системе подготовки футболистов – это особый процесс подготовки к первым играм в сезоне, добивающийся основных тренировок по отшлифовки

командной игры. Затем идут циклы пика формы и поддержания пика на протяжении как можно долгого времени.

Футбольные тренировки разделяют на два подхода, такие как непрерывный подход и подход с чередованием упражнений. Непрерывный подход длится не более полутора часа и получается интенсивным и коротким. Подход с чередованием упражнений включает в свой состав: разминочные упражнения; паузы, которые повышают объем сделанного, но не возрастают нагрузки. Не стоит забывать, что футбольный матч никогда не будет похожим на интенсивную тренировку из-за того, что футболисты заменяют друг друга на протяжении всего матча, используя ротацию активной фазы с пассивной. Тем не менее, лучшие команды, клубы мира во время футбольных матчей поддерживают высокий темп в процессе всего матча.

Футбольная тренировка разделяется на вводную часть (разминка), основную (тяжелая работа) и заключительную часть, в течение которой футболисты снимают нагрузку. В дополнение, отведены часы на теоретические занятия, где команда разбирает тактические вопросы, схемы игры. Полутора часовая или двухчасовая тренировка нуждается в предварительном плане. Начинаться тренировка должна всегда с разминки, она имеет разнообразные вариации, например легкий бег или подвижная игра (10-12 минут), далее на очереди комплекс различных упражнений (зависит от поставленных целей и задач на тренировку, например разделение команды на группы). Упражнения (обучение или оттачивание технического приёма) длятся 40-45 минут, в заключение возможна двухсторонняя игра, но не в привычном виде, а с определенными условиями (размеры поля уменьшены, чтобы увеличить КПД футболистов, игроки чаще контактируют с мячом). В завершении команда осуществляет заминку в виде пробежки. Обзор различных методик по формированию из юного футболиста в футболиста профессионального уровня требует постоянных тренировок. Подход такого рода принят, как и на высоком, профессиональном уровне

так и на уровне любительского футбола. Одно из главных, это начать заниматься футболом ребенку с 6-7 лет, чтобы как можно раньше был основан весь технический комплекс. К 15-16 годам юный футболист сможет проявлять себя в профессиональной команде, где ему будут более подробно разъяснять тактические схемы и модели игры, в этом возрасте юноши способны лучше понять тактическую подготовку [18].

Соревновательная деятельность футболиста обладает необходимостью осуществлять сложные технические действия в определенных рамках времени и большое количество, как физических, так и психологических нагрузок. Ситуации в соревновательной деятельности играют важную роль в психоэмоциональном состоянии юного футболиста. В частности отчетливо наблюдается отрицательная роль эмоциональных переживаний у юных футболистов, которые не имеют значительного соревновательного опыта. Не редко приходится замечать, что спортсмен, показывающий в тренировочном процессе 90-99% эффективности и результативности в игровых моментах, на соревнованиях демонстрирует лишь 30-50% своих навыков и умений. Управление за собственным психоэмоциональным состоянием прямо связано с индивидуальностью футболиста. Не секрет, что самым действенным способом подготовки юного спортсмена к соревнованиям является участие в самих соревнованиях. Таким образом, необходимо организовывать условия в тренировочном процессе, которые будут схожими с игровыми ситуациями на соревнованиях. Подобные методические приемы в процессе подготовки юных футболистов к соревновательной деятельности подготовит любой квалифицированный тренер-преподаватель самостоятельно, но выполнять их следует с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма спортсмена, его психологических особенностей. Из-за неправильного построения тренировочных занятий в учебно-тренировочном процессе и дозировки упражнений возможны отрицательные показатели в соревновательной деятельности и могут нанести вред для здоровья спортсмена.

Задача тренера-преподавателя подготовить юного футболиста к психологическим нагрузкам, с помощью формирования искусственно созданных экстремальных условий в учебно-тренировочном процессе. Внедрение трудностей и препятствий, должно согласовываться с процессом сменой ситуаций создававшей достижение высокого результата. Не случайно влияние в условиях учебно-тренировочного процесса психологического барьера спортсмена, демонстрации волевых качеств, ощущения больших психологических нагрузок. В этом случае, основное значение для достижения необходимого результата от данного метода формирования психологической уверенности в себе и надежности в учебно-тренировочном процессе, приобретает опыт тренера-преподавателя создавать наилучшие методические средства психолого-педагогического влияния [20].

1.3 Значение технико-тактических действий при подготовке футболистов

Тактические действия команды - это конкретная система ведения матча командой с определенными игровыми функциями каждого игрока команды, располагающимися в заранее установленном порядке на каждом участке поля. Во время обучения юных футболистов различным командным, групповым тактическим действиям необходимо приступать в соответствии с освоением ими необходимыми техническими действиями, приобретения конкретного теоретического понимания игры и овладения простейших взаимодействий между игроками на различных участках поля. В первое время на учебных играх тренер-преподаватель ставит перед юными футболистами задачу играть в определенных зонах, не увлекаясь игрой с мячом. Самое главное для определения амплуа в команде на футбольной площадке является оценка предрасположенности и возможностей каждого юного игрока. По мере освоения, юными футболистами, задачи научиться играть на определенных местах в различных игровых ситуациях следует

приступить к разучиванию командных, групповых тактических действий и различных тактических комбинаций. Для овладения конкретными тактическими действиями на занятиях с юными футболистами советуется применять игровые упражнения, при помощи которых можно развить различные тактические качества, проработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, внутри команды. В зависимости от поставленных задач тренером-преподавателем и уровнем подготовленности юных футболистов, возможны различные изменения размеров футбольной площадки и числа юных футболистов. Все-таки главным средством по обучению юных футболистов командных, групповых определенных тактических действий будет учебная (товарищеская) игра. Перед началом игры рекомендуется выработать сценарий-план предстоящей игры и произвести необходимую беседу с юными футболистами. Во время самой учебной игры тренер-преподаватель делает необходимые замечания и указания юным футболистам на всем пространстве футбольной площадки. В отдельных случаях учебной (товарищеской) игры тренер-преподаватель может приостановить игру в целях повторения конкретной тактической комбинации или обращения внимания к серьезной тактической ошибке [10].

В будущем закрепление и совершенствование различных тактических действий команды будет происходить в процессе учебных и календарных игр. Для осуществления поставленных задач во время учебных игр для начала выбирается более слабый соперник, затем примерно равный и, в конце, более сильный. Основная задача учебных игр - испытание на практике команды в целом и каждого игрока в отдельности, обнаружение слабых мест, которые в большой мере выявляются в матчах с равным и более сильным соперником.

Командные, групповые тактические действия в атаке совершаются с помощью двух методов - быстрой контратаки и позиционной атаки. Быстрая атака берет свое начало после успешного отбора мяча у команды соперника, когда обороняющая команда еще не организовала свою оборону. Быстрая

атака осуществляется за счет длинной передачи мяча вперед одному из атакующих игроков, находящемуся ближе всех из команды к штрафной площади соперника, или за счет 3-4 быстрых передач в одно-два касания. Например, мячом овладел вратарь, крайние защитники сразу же устремляются, как можно шире, чтобы получить мяч от вратаря и начать быструю атаку с помощью крайних атакующих игроков. Выгодная быстрая атака может произойти и через выдвинутых оборонительных игроков после того, как захлебнулась настойчивая позиционная атака команды соперника. Быстрая атака может готовиться и предварительно. К примеру, еще в то время когда соперник владеет мячом в атаке, один из атакующих игроков предлагает себя впереди для получения мяча от обороняющих игроков своей команды. В это же время игроки, не занятые в оборонительных действиях команды, тоже готовят возможную быструю атаку. Они освобождают свою зону, за ними уходят опекающие их оборонительные игроки соперника. Своими действиями, они создают пространство для передачи мяча в свободную от соперников зону [13].

Позиционная атака осуществляется в виде равномерного розыгрыша мяча с продвижением вперед для выявления недостатков в обороне команды соперников и создания момента для вывода нападающих на ударную позицию для взятия ворот. При позиционной атаке чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, игра «в стенку», смена мест, скрещивание и индивидуальное мастерство атакующих игроков.

Командные, групповые тактические действия в обороне устанавливаются в зависимости от выбранной тактической системы команды на предстоящую игру. В современном футболе используются все возможные методы организации оборонительных действий: зонная, личная и комбинированная защита.

Личная защита - представляет собой действия одного игрока против определенного соперника, который противодействует нападающему, а именно не дает спокойно принять ему мяч, продвигаться с ним в сторону

ворот, мешает выполнению передачи мяча своим партнерам и нанесению ударов по воротам. Метод личной защиты используется на различных участках поля, но чаще всего применяется ближе к своим воротам. Главные преимущества данного метода: каждый игрок отвечает за своего опекаемого, рациональная расстановка сил в команде. Следует отметить, что этот метод имеет и свои недостатки, такие как затруднение организации взаимостраховки и возможность освобождения опасной зоны для взятия ворот. Особенно целесообразен этот метод в игре против индивидуально сильных игроков команды противников [13].

Зонная защита совершается по принципу охраны игроками данной им зоны. Другими словами каждый игрок несет ответственность за действия любого соперника, который появится в его зоне. Преимущества данного метода в следующем, создается численное большинство перед основным направлением атаки соперника, и наилучшее взаимодействие обороняющихся игроков обеспечивает более плотную оборону и появляются хорошие условия для выхода из обороны в атаку ворот команды соперника. Нужно учитывать тот факт, что команда соперника может воспользоваться и организовать численное большинство в определенной зоне - это и будет являться слабым местом зонной защиты.

Комбинированная защита - комплекс действий игроков личного и зонного метода, заключается в чередовании игры «игрок против игрока» с игрой в зоне, и наоборот. С опытом современного футбола комбинированная защита распространилась в большей степени, так как она характеризуется, прежде всего, надежностью и довольно сильно затрудняет действия команды соперников [13].

Например, организация комбинированной защиты: трем обороняющимся игрокам ставится задача, используя метод личной защиты противодействовать трём атакующим игрокам соперника, четвертый оборонительный игрок должен располагаться позади своих партнеров так, чтобы быть готовым своевременно подстраховать их. Два центральных

оборонительных игрока обязуются играть в указанной зоне, а двум крайним оборонительным игрокам возлагается персонально противодействовать двум крайним атакующим игрокам команды соперника; игрокам дается установка при приближении команды соперника с мячом к опасной зоне поменять зонную защиту на плотную личную опеку.

Команда, которая имеет в своем арсенале различные тактические схемы и пользуется всевозможными их вариациями, и без страха применяет их в игре, всегда будет опасным соперником. Тем не менее, следует иметь в виду, что любая тактическая схема дает только общую схему ведения игры, оставляя пространство для индивидуально творческих возможностей любого игрока. Внедрение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическую схему построение игры команды имеет решающее значение для победы над соперником. Для совершенствования игры в атаке, команды стали применять смену мест атакующих игроков по ходу игры, что в большой степени затруднило действия обороняющих игроков по причине значительной активизацией атакующих игроков [10].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В работе использовались общепринятые методы исследования в области физической культуры и спорта:

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

Анализ научно-методической литературы. Были рассмотрены основные характеристики в учебно-тренировочном процессе юных футболистов и основные теоретические положения тактической подготовки юных футболистов, позволяющие тренерам-преподавателям плодотворно решать задачи спортивной тренировки.

Педагогическое наблюдение производилось нами при помощи игровых протоколов соревновательной деятельности, которые используются в спортивной практике тренерами-преподавателями. В общей сложности было запротоколировано и проанализировано 25 товарищеских и соревновательных игр юных футболистов 12-13 лет.

Анкетирование. Предварительно начиная педагогический эксперимент, нами была создана анкета и выполнено анкетирование, которое позволило выявить направленность и программу тренировочного процесса юных футболистов 12-13 лет.

Педагогическое тестирование. В педагогическом эксперименте нами было использованы контрольные испытания (тесты) для выявления физической подготовленности юных футболистов на данном этапе.

Скоростные способности оценивались с помощью контрольных тестов: бег на 10м, на 30м и на 50м с высокого старта.

Общая и скоростная выносливость определялись по установленным в современном футболе контрольным тестам: 6-минутный и 12-минутный бег.

Физическая работоспособность заключалась в тесте PWC170 (Physical Working Capacity). Основной задачей теста PWC170 определить мощность работы (кгм/мин/кг), во время которой частота сердечных сокращений (ЧСС) доходит до 170 ударов в минуту. Юношам в тесте следует совершить две 5-ти минутные нагрузки, используя педалирование на велоэргометре (с 3-х минутным перерывом) разной мощности. После каждой серии определяется ЧСС.

Техническая подготовленность юных футболистов определялась с помощью тестовых (контрольных) упражнений. Передачи мяча на 10м, на 20м и на 40м, принимались в расчет точность передач и ведения мяча на скорости 30м.

Таблица 1

Схема педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент	
ЭГ (n=15 человек)	КГ (n=15 человек)
Направленность тренировочного процесса	
Совершенствование тактической подготовки юных футболистов 12-13 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	
Корректирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности	

Педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте главной целью являлось введение в тренировочный процесс методики совершенствования тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет.

В педагогическом эксперименте участвовали 30 юных футболистов в возрасте 12-13 лет из футбольного клуба «Импульс» г.о. Тольятти. В педагогическом эксперименте юных футболистов разделили на две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), распределены группы в соответствии их уровню подготовленности. В экспериментальной группе занятия проходили по методике совершенствования тактической подготовки, разработанной нами, а в контрольной группе - по общепризнанной методике для ДЮСШ по футболу.

Мы разработали игровые комплексы упражнений для юных футболистов 12-13 лет, которые развивают физические качества, совершенствуют технико - тактическую подготовленность и результативно проявляются в соревновательной деятельности.

Методы математической статистики использовали 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 футбольного клуба «Импульс» г.о. Тольятти.

Первый этап (2016 г.) проводился анализ научно-методической литературы, были определены цель, задачи, гипотеза, объект, предмет и задачи исследования.

Второй этап (2017 г. – 2018 г.) целью исследования явилась методика совершенствования тактической подготовки юных футболистов, аналогично определялись ведущие факторы, которые влияют на результат юных

футболистов во время соревновательной деятельности. В ходе основного педагогического эксперимента приняли участие две группы: контрольная (n=15 человек) и экспериментальная (n=15 человек).

Третий этап (2018 г.) проходила статистическая обработка собранного материала во время педагогического эксперимента, формулировалось заключение работы, были составлены практические рекомендации, и оформлялась бакалаврская работа.

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

3.1 Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера в тренировочном процессе юных футболистов 12-13 лет

В годичном цикле тренировочного процесса юных футболистов мы подобрали игровые упражнения, отталкиваясь от результатов соревновательной деятельности, обращая внимание на общую и скоростную выносливость, развитие координации юных футболистов, результаты стартовой и дистанционной скорости. По результатам контрольных тестов физических качеств, по итогам технико-тактической подготовки экспериментальной и контрольной группы юных футболистов мы подобрали тренировочные упражнения.

В процессе методики совершенствования тактической подготовки программа включала в себя двухразовые занятия в течение одного дня (утром и вечером). В утреннее время тренировочные занятия проходили по традиционной методике, а в вечернее время в тренировочный процесс внедрялись специально разработанные игровые упражнения, для применения в основной части тренировочного занятия.

Пример разработанных игровых упражнений для юных футболистов:

Игровой комплекс 1. Для выполнения комплекса формируются две команды, в каждой команде по восемь полевых игроков и вратарь. В каждом игровом эпизоде три оборонительных игрока играют против трех атакующих игроков. Игра проводится на уменьшенной площадке.

Двое из трёх оборонительных игроков активно принимают участие в обороне и защищают ворота. Третий обороняющийся игрок оказывает не сто процентное сопротивление, а в случае потери мяча атакующими игроками или неточного удара начинает участвовать в полную силу. Начало атаки начинается с передачи мяча тренером-преподавателем одному из атакующих игроков, находящихся в движении. До получения мяча им необходимо осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на

максимальной скорости для осуществления атаки. Атакующие игроки, забив гол, получают право на вторую атаку. Если атакующие игроки потеряли мяч (в том числе неточный удар), тренер-преподаватель быстро вводит второй (запасной) мяч обороняющимся игрокам (при их быстром открывании) для проведения быстрой контратаки. Продолжительность одной серии – две минуты, после происходит смена игроков. Команда, забившая больше голов, побеждает.

Игровой комплекс 2. Для выполнения комплекса формируются две команды, в каждой команде по восемь полевых игроков и вратарь. Состав команд: два центральных атакующих игрока (играют в штрафной площадке), два крайних атакующих игрока (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральной зоне), вратарь, к ним добавляется один меняющийся нейтральный игрок, играющий за команду, которая владеет мячом. У каждого игрока определенные игровые зоны, покидать которые запрещается. Игра начинается в центральной зоне. Задача игроков центральной зоны, преодолеть противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних атакующих игроков является доставить мяч центральным атакующим игрокам, которые находятся в зоне штрафной площадки (передача низом, верхом). Обороняющаяся команда и атакующая команда поочередно меняются. Одна серия продолжается две минуты, после происходит смена. Команда, забившая больше мячей, одерживает победу.

Игровой комплекс 3. Игра проходит на одной половине поля, одним мячом в ворота соответствующие стандарту с вратарем. Игровая площадка состоит из трех зон (по три игрока в каждой из зон), штрафной площадке (два игрока) и двух трехсекундных зон (по одному игроку в каждой зоне). Участвуют трое отбирающих, играющие по всей площадке. В зонах юные футболисты ограничены в касаниях мяча, не допускается выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (обязательно перевести мяч в другой квадрат используя не более четырех передач). Из последней зоны выполняется диагональная передача на фланг, где юный футболист, без

сопротивления используя наименьшее количество времени, не более четырех секунд, выполняет передачу в штрафную площадь двум другим атакующим игрокам, которые должны забить гол. Продолжительность одной серии - две минуты, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс 4. В каждом игровом эпизоде четыре обороняющихся игрока играют в своих двух зонах и защищают ворота с вратарем. В первой зоне один обороняющийся игрок, во второй зоне три обороняющихся игрока и вратарь, им противостоят четыре атакующих игрока. Атака начинается с передачи мяча тренером-преподавателем любому из атакующих игроков, который находится в движении. При условии, что атакующие игроки смогли совершить удар по воротам или создать опасный момент, тренер-преподаватель как можно быстрее вводит второй (запасной) мяч, при этом игра первым мячом завершается. Если игроки обороны смогли отобрать мяч и овладели им, то они могут использовать свой шанс на быструю атаку, которая длится двадцать секунд. Игровой эпизод не завершается, пока обороняющиеся игроки не совершат взятие ворот, пока надежно не будут контролировать мяч между собой (не менее семи передач) или не смогут выбить мяч за лицевую линию атакующих игроков.

Игровой комплекс 5. Двусторонняя интенсивная игра на площадке 10x15 метров. Участвуют две команды по два или три человека, два вратаря. При ударе или потери мяча один из вратарей моментально продолжает игру вводом в игру другого мяча. Игра проходит без остановок. Продолжительность серии от одной минуты до четырех минут, затем смена команд.

Игровой комплекс 6. Игра проходит на площадке размером 20x30м участие принимают две команды по 9 человек в каждой. Сложность игрового комплекса заключается в том, что ворота расположены в середине площадки «спиной» друг к другу, в них находятся вратари. Таким образом, игроки обороны находятся спиной к обоим воротам. Задача участвующих быстро

взаимодействовать между собой, переход из обороны в атаку с помощью передачи и наоборот из атаки в оборону.

Игровой комплекс 7. Данный игровой комплекс предназначен для сыгранности атакующих игроков команды. На площадке 25x25м располагаются шесть игроков, имея один мяч. Их задача, быстро передавать мяч, а самим находиться в постоянном движении. Для выполнения игрового комплекса необходимы затраты большого количества физических сил, но в конечном итоге улучшается взаимопонимание между атакующими игроками, что способствует увеличению роста в комбинационной игре.

Данные игровые комплексы позволяют улучшить уровень спортивной подготовленности, что подтверждают контрольные тесты в процессе педагогического эксперимента.

3.2 Результаты физической и технической подготовленности юных футболистов 12-13 лет в процессе педагогического эксперимента

Для достижения высокого мастерства и спортивного результата необходима физическая подготовленность юных футболистов. Она заключается в проявлении физических качеств, таких как стартовая и дистанционная скорость, координация движений, кроме этого общей и специальной выносливости. Рассмотрения результатов физической подготовленности подтверждается, что в начале педагогического эксперимента показатели в исследуемых группах находились на одном уровне и достоверно не отличались друг от друга ($p < 0,05$). Наилучшие результаты в беге на 10м в контрольной группе и экспериментальной группе в мае месяце и составляли $1,77 \pm 0,07$ и $1,66 \pm 0,08$ с, соответственно, при этом достоверное изменение показателей в лучшую сторону отмечается к концу эксперимента только в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

Таблица 2

Физическая подготовленность юных футболистов 12-13 лет на первом и втором этапах педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
Бег 10м, с	1,84±0,08	1,79±0,07	1,79±0,07	1,72±0,05
Бег 50м, с	6,95±0,23	6,82±0,19	6,89±0,40	6,72±0,33
12- минутный бег, м	2565±36,76	2690±33,71	2491±30,44	2929±34,77

Бег на 50м проявляет дистанционную скорость, которая доходит до своего максимального значения в контрольной группе и экспериментальной группе в мае месяце с результатами 6,81±0,20 и 6,66±0,29с, соответственно, все же, достоверное улучшение результатов наблюдается только в экспериментальной группе ($p < 0,05$; табл.3).

Таблица 3

Физическая подготовленность юных футболистов 12-13 лет ($X \pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Май	Октябрь	Май	Октябрь
Бег 10м, с	1,77±0,07	1,85±0,08	1,66±0,08	1,69±0,06
Бег 50м, с	6,81±0,20	6,89±0,22	6,66±0,29	6,69±0,31
12-минутный бег, м	2731±40,11	2603±36,91	3085±40,01	2934±35,91

Показатели 12-ти минутного бега, своих наилучших результатов достигают в мае месяце в контрольной группе и в экспериментальной группе

2731±40,11 и 3085±40,01 м, соответственно, причем он в значительной степени выше у экспериментальной группы ($p<0,05$).

Таблица 4

Функциональная подготовленность юных футболистов 12-13 лет ($X\pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Январь	Май	Январь	Май
РWC170, кгм/мин	683,5±23,7	697,3±24,1	688,1±22,7	791,4±25,4
Индекс Гарвардского степ-теста	67,1±1,2	71,1±1,0	66,9±1,0	80,1±1,2

Интересно, что в конце сезона (октябрь) работоспособность юных футболистов уменьшается на 33,2 кгм/мин, в сравнении с исходными данными. Стоит отметить, что в экспериментальной группе, происходит достоверное улучшение работоспособности в конце сезона в сравнении с исходными данными ($p<0,05$).

Таблица 5

Функциональная подготовленность юных футболистов 12-13 лет ($X\pm m$)

Тесты	КГ		ЭГ	
	Май	Октябрь	Май	Октябрь
РWC170, кгм/мин	693,5±22,9	649,9±23,7	842,1±23,2	801,7±24,9
Индекс Гарвардского степ-теста	72,3±1,0	61,6±1,1	87,4±1,0	83,4±1,6

Оценка результатов физической работоспособности юных футболистов 12-13 лет по показателям РWC170 теста подтверждает, что в контрольной группе, которая занимается по стандартной методике, происходит недостоверное улучшение результатов на специально-подготовительном этапе, и в начале второго круга соревновательного периода (май), в сравнении с началом тренировочного процесса (январь) на 13,5 и 9 кгм/мин, соответственно.

Таблица 6

**Достоверность различий показателей функциональной
подготовленности юных футболистов 12-13 лет в процессе
педагогического эксперимента**

Тесты	КГ		ЭГ	
	Т	Р	Т	Р
РWC170, кгм/мин	1,77	<0,05	2,08	<0,05
Индекс Гарвардского степ-теста	1,85	<0,05	2,06	<0,05

Техническая подготовленность юных футболистов определяется успешностью технико-тактических действий как команды в целом, так и одного игрока.

Разбирая показатели передач мяча на точность (10м) стало известно, что самая лучшая точность в контрольной группе зафиксирована в апреле месяце - $7,91 \pm 0,46$ раз, а в экспериментальной группе в октябре - $9,13 \pm 0,43$ раз, причем достоверное увеличение наблюдается только в экспериментальной группе ($p < 0,05$; табл.7).

Анализ результатов в беге с ведением мяча на 30м показывает, что меньше всего времени контрольная группа тратит на ведение мяча в мае - $7,13 \pm 0,36$ с, а в экспериментальной группе в октябре - $6,64 \pm 0,30$ с, причем достоверно улучшаются показатели только в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

Анализ показателей теста «квадрат» подтверждает то, что наилучшие показатели точных выполненных передач в контрольной группе отмечается в мае - $17,54 \pm 2,81$, а в экспериментальной группе наилучший результат достигает в октябре - $16,92 \pm 3,26$ раз.

Таблица 7

Техническая подготовленность юных футболистов 12-13 лет ($X \pm m$)

Тесты		КГ		ЭГ	
		Январь	Апрель	Январь	Апрель
Передачи	10м, раз	7,42±0,58	7,91±0,46	7,36±0,47	8,60±0,45
	30м, раз	6,77±0,48	7,06±0,51	6,81±0,42	8,48±0,47
	50м, раз	5,96±0,61	6,48±0,47	6,14±0,50	7,79±0,71
Бег 30м с ведением мяча с		7,57±0,58	7,45±0,52	7,47±0,44	7,10±0,43
Квадрат	Количество передач, раз	16,42±2,72	17,04±2,39	16,29±3,55	16,67±3,49
	Время отбора, перехвата, с	12,42±1,59	11,68±1,28	12,06±1,75	9,98±1,85

Точность выполнения передач на 30м и на 50м имеют свои максимальные показатели в контрольной группе - 7,36±0,39 и 6,83±0,61 раз в мае месяце. Наивысшие показатели в экспериментальной группе наблюдаются в октябре месяце 9,08±0,52 и 8,83±0,39 раз, соответственно (табл.8). Достоверное увеличение результатов наблюдается в конце эксперимента только в экспериментальной группе ($p < 0,05$). Время отбора и перехвата мяча в упражнении «квадрат» у юных футболистов контрольной группы имеет лучшие показатели в апреле - 11,68±1,28 с., а в экспериментальной группе данное значение имеет наилучший показатель в октябре - 8,53±1,21 с.

Показатели педагогического исследования предоставляют возможность сделать вывод, что применение методики совершенствования тактической подготовки юных футболистов в процессе эксперимента улучшают

результаты спортивной подготовленности в экспериментальной группе юных футболистов.

Таблица 8

Техническая подготовленность юных футболистов 12-13 лет ($X \pm m$)

Тесты		КГ		ЭГ	
		Май	Октябрь	Май	Октябрь
Передачи	10м, раз	7,49±0,54	7,57±0,41	8,98±0,57	9,13±0,43
	30м, раз	7,36±0,39	6,91±0,54	8,81±0,49	9,08±0,52
	50м, раз	6,83±0,61	6,31±0,45	8,22±0,42	8,83±0,39
Бег 30м с ведением мяча с		7,13±0,36	7,27±0,40	9,77±0,31	6,64±0,30
Квадрат	Количество передач, раз	17,54±2,81	16,80±2,40	16,70±3,09	16,92±3,26
	Время отбора, перехвата, с	14,01±1,83	14,61±1,69	9,08±1,45	8,53±1,21

Поскольку в ходе применения методики совершенствования тактической подготовки стабилизируется функциональная и физическая подготовленность, которая предоставляет возможность на протяжении полного сезона соблюдать высокую технико-тактическую подготовленность в процессе игры. В контрольной группе улучшение результатов отмечено только в начале учебно-тренировочного процесса.

3.3 Эффективность технико-тактических действий юных футболистов 12-13 лет

Эффективность технико-тактических действий юных игроков в большой степени определяет результативность в соревновательной деятельности. По результатам педагогического эксперимента наблюдается,

что в контрольной группе сокращается общее количество забитых голов в ворота команды соперника (на 14 голов), а в экспериментальной группе незначительно увеличивается данный показатель (на 2 гола).

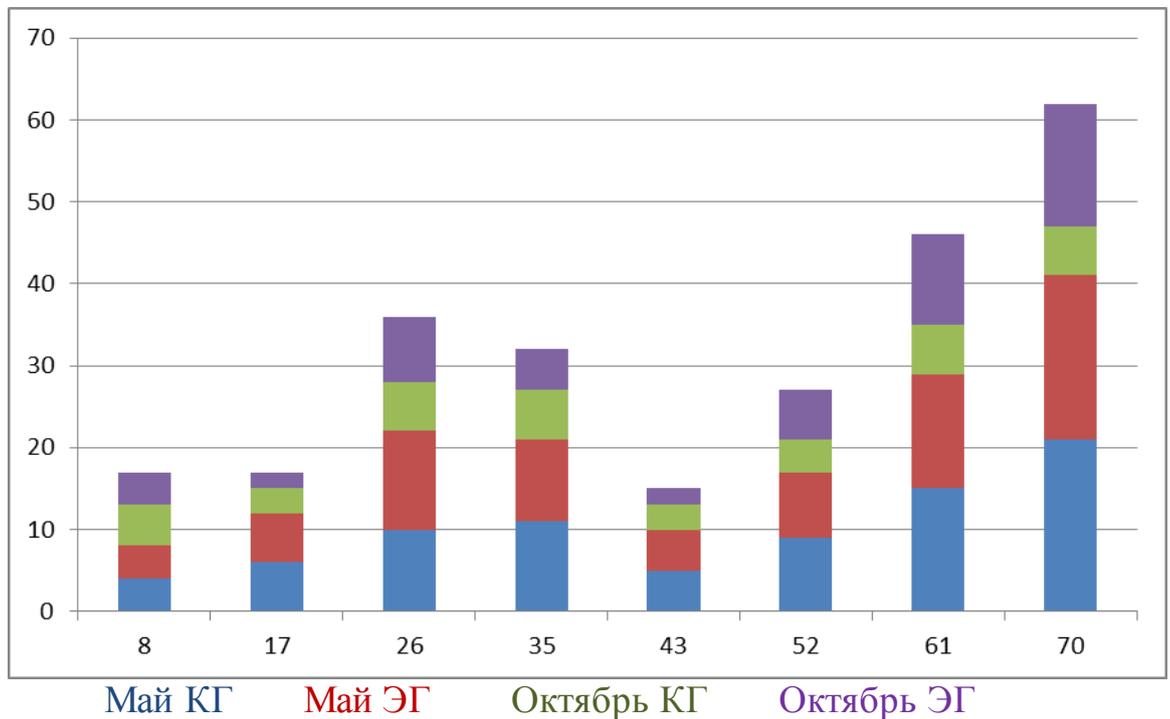


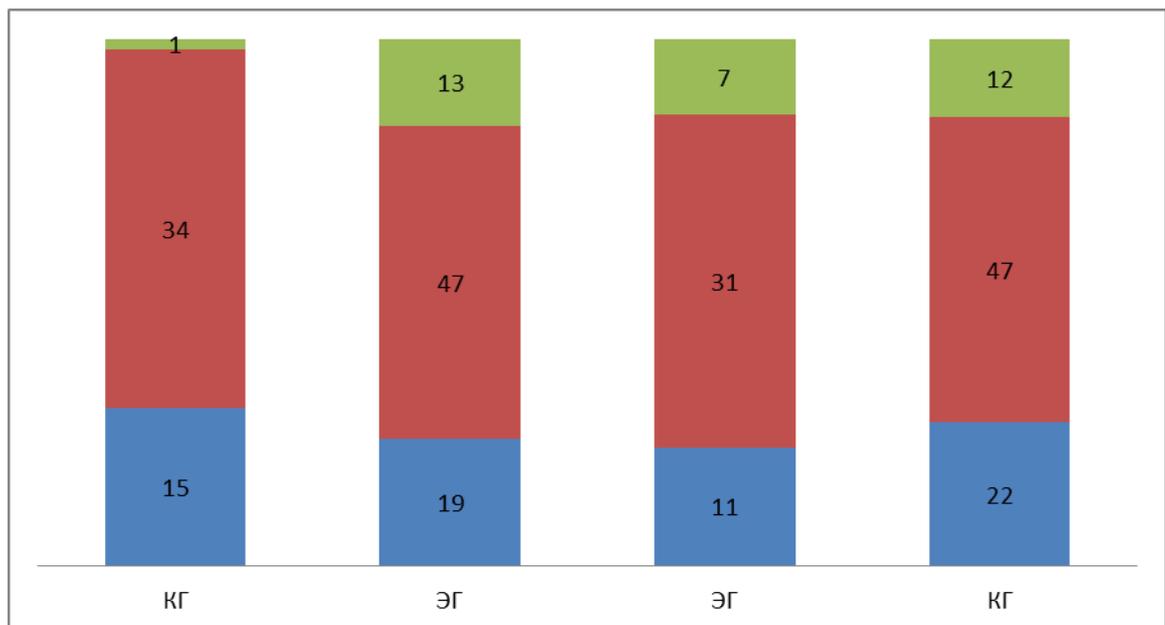
Рис. 1 Распределение количества голов по интервалам времени 1 и 2 таймов футболистов 12-13 лет

В экспериментальной группе общее количество забитых голов в первом и во втором тайме, были 31 и 50 соответственно при достоверности результатов ($P < 0,05$).

В октябре месяце контрольная группа юных футболистов забивала голы с 15 по 33 минуту и с 50 по 68 минуту, всего забито 12 голов. Экспериментальная группа основную часть своих голов забивала во второй половине игры с 63 по 74 минуту, 21 гол в этом отрезке времени, при достоверности показателей ($p < 0,05$). В октябре экспериментальная группа продемонстрировала наилучшую результативность в первой половине игры с 23 по 32 минуту, а во второй половине игры с 59 по 71 минуту игры (21 гол) ($p < 0,05$).

В результате эксперимента наблюдаются похожие результаты, однако они незначительно ниже в контрольной группе - 31, а в экспериментальной группе не имеют различия от результатов в начале эксперимента (47 голов) ($p>0,05$). В завершении сезона у юных футболистов контрольной группы показатели количества забитых голов из площади ворот ухудшаются - на 4, а в экспериментальной группе данный показатель становится больше - на 3 гола ($p>0,05$).

Стоит отметить, что у юных футболистов контрольной группы количество забитых мячей из пределов штрафной площади ворот улучшилось на 3 гола в конце эксперимента, а в экспериментальной группе уменьшилось на 1 гол, но эти показатели не достоверны ($p>0,05$) (рис. 2).



Площадь ворот Штрафная площадь Вне штрафной площади

Рис. 2. Количество голов (кроме пенальти), забитых из различных зон футбольного поля юными футболистами

Стоит отметить, что в начале эксперимента наилучшие результаты перехватов мяча в первой половине игры в контрольной группе наблюдается с 1 по 15 минуту матча (10 перехватов), а в экспериментальной группе с 22 по 34 минуту (7 перехватов) ($p<0,05$).

Перехваты мяча в октябре месяце в контрольной группе имеют наилучшие показатели во второй половине игры с 45 по 55 минуту (9 перехватов) и с 52 по 65 минуту (7 перехватов), а в экспериментальной группе - 6 перехватов мяча отмечено с 1 по 9, с 8 по 19 и с 54 по 65 минуты (рис. 3).

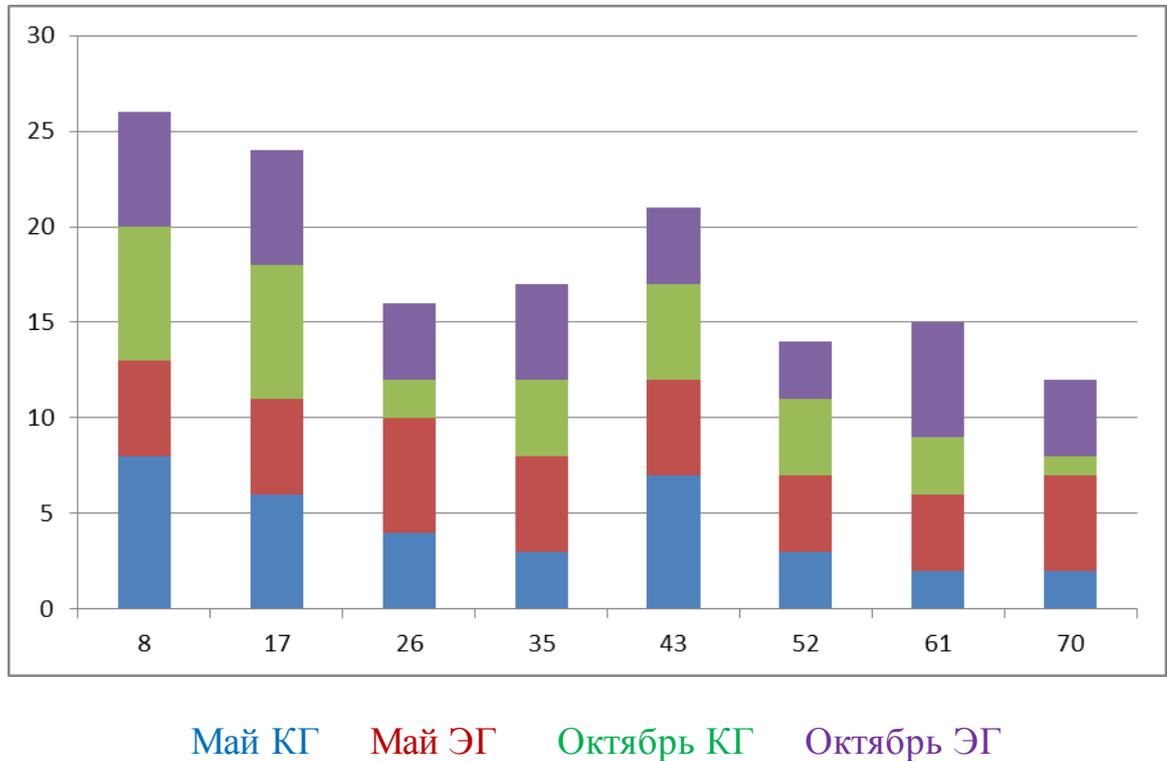
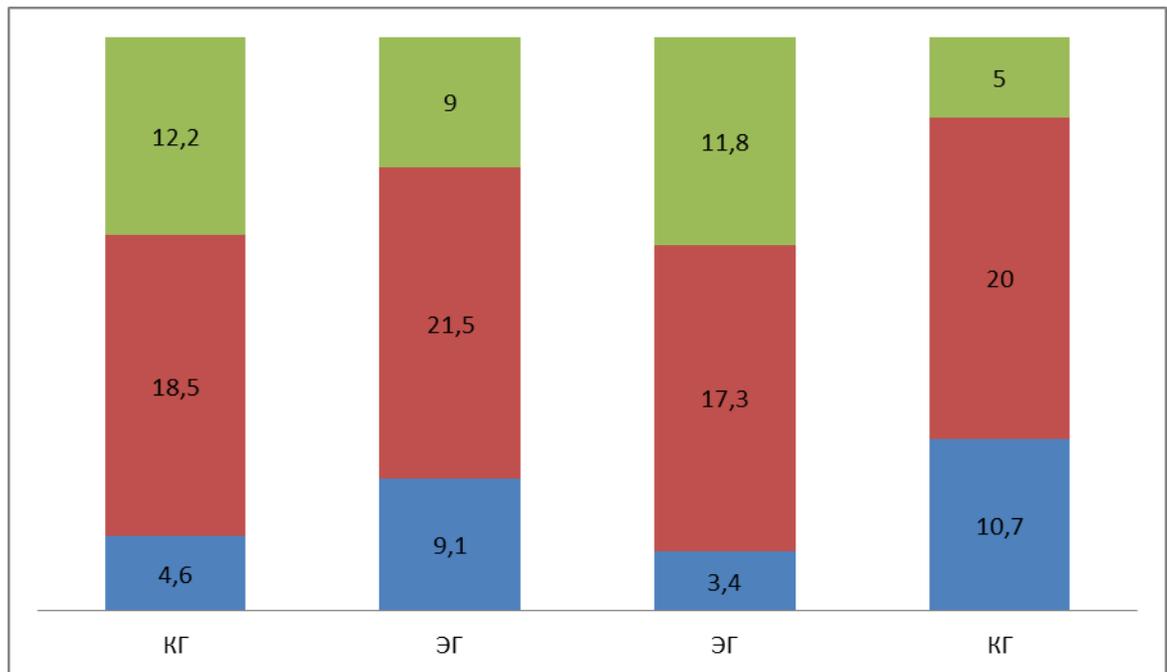


Рис. 3. Среднее количество перехватов по интервалам времени 1 и 2 таймов футболистов 12-13 лет

Отмечено, что в конце официальных соревнований общее количество перехватов в увеличение показателей произошло только в экспериментальной группе на 1,8 раза, а в контрольной группе происходит недостоверное снижение на 2,8 раза, соответственно. Стоит выделить, что экспериментальная группа в конце чемпионата показывала недостоверное ухудшение в результатах перехвата мяча у своих ворот (на 0,4 раза). Стоит отметить, что улучшение перехватов мяча экспериментальной группы происходит из-за улучшения результатов перехвата мяча у чужих ворот и у своих ворот на 1,6 и 1,7 раза, соответственно, а в контрольной группе ухудшаются все результаты на 2,8 раза ($p < 0,05$).



Площадь ворот Штрафная площадь Вне штрафной площади

Рис. 4. Среднее количество перехватов в различных зонах футбольного поля юных футболистов 12-13 лет.

В конце педагогического эксперимента полученные показатели позволяют сделать вывод о том, что с помощью комплексных и всесторонних мероприятий, которые проводились на тренировочных занятиях по методике совершенствования тактической подготовки, помогает существенно улучшить уровень подготовленности юных футболистов 12-13 лет.

Борьба нападения и защиты может решиться в пользу нападения с использованием отточенной техники, в основе которой лежат дриблинг (ведение), финты и скрытые передачи. Подобные приемы доступны футболистам, которые обладают высокой степенью индивидуального мастерства, также в применении финтов и обводки. К действиям современных футболистов в игре предъявляются требования надежности, быстроты и целесообразности. В связи, с чем к технико-тактической подготовке, содержащей конкретные цели и задачи на каждом ее этапе, предъявляется требование соответствия логической цепочке многолетнего процесса обучения. Доказано, что достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно

посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которая основана на теории поэтапного формирования действий. Базовым методическим требованием является умение рационально и эффективно выполнять действия с мячом в условиях взаимодействия с соперником с активным сопротивлением. А также все использующиеся технико-тактические задания максимально приближаются к соревновательной деятельности.

Для ликвидации отставаний в игровой деятельности необходимо уделять больше времени работе с мячом в неоднородных упражнениях, которые позволят развивать технические возможности в нестандартных игровых ситуациях. Существующие принципы и методы работы с юными футболистами постоянно требуют совершенствования. Чтобы учебно-тренировочный процесс был объективным, необходимо проводить комплексные исследования физического развития футболистов с последующим анализом полученных данных. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности футболистов

Для управления тренировочным процессом тренеру необходимо иметь данные, характеризующие степень реализации функциональных и технико-тактических возможностей игроков. Техника юного футболиста должна совершенствоваться, тренировочный процесс должен включать в себя разнообразные средства, направленные на укрепление мышц, участвующих в реализации скоростных движений, т.е. единства скоростных и силовых качеств и соответственно скоростной выносливости. Технико-тактическую подготовленность футболистов в процессе соревновательной деятельности оценивают путем регистрации количества и точности выполнения следующих технико-тактических действий: сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперника. Для оценки уровня физической подготовленности необходимо использовать тесты, характеризующие проявление скоростных, скоростно-силовых

способностей и выносливости. Параметры физической нагрузки и методика развития основных физических качеств, как правило, составляют основу подготовки футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности. Правильный выбор характера тренировочной нагрузки, в зависимости от возраста, а также от периода подготовки, позволяет не только улучшить физические показатели игроков, но и добиться высокого командного результата.

Уровень технико-тактической подготовленности определяется по результативности технико-тактических действий игроков, а также по их сбалансированности в зонах атаки и защиты. Правильный выбор характера тренировочной нагрузки, в зависимости от возраста и квалификации футболиста, а также от периода подготовки, позволяет не только улучшить физические показатели игроков, но и добиться высокого командного результата на соревнованиях. Структура спортивной подготовленности футболистов в соревновательном периоде подвержена существенным изменениям, возрастающая плотность соревновательной деятельности в футболе естественно влечет за собой уменьшение времени, затрачиваемого на тренировочную работу. Соревновательная деятельность юных футболистов обеспечивает эффективность реализации технико-тактического потенциала спортсмена, которая определяет качество обучения техническим приемам в ходе учебно-тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. По мере освоения задачи научиться играть на определенных местах в различных игровых ситуациях юным футболистам следует приступить к разучиванию командных, групповых тактических действий и различных тактических комбинаций. Для овладения конкретными тактическими действиями на занятиях с юными футболистами рекомендуется применять игровые упражнения, при помощи которых можно развить тактические умения, проработать вопросы взаимопонимания и взаимосвязи игроков внутри команды. В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо создавать условия, которые будут схожими с игровыми ситуациями на соревнованиях. Подобные методические приемы в процессе подготовки юных футболистов к соревновательной деятельности подготовит любой квалифицированный тренер-преподаватель самостоятельно, но выполнять их следует с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма спортсмена, его психологических особенностей. Из-за неправильного построения тренировочных занятий в учебно-тренировочном процессе и дозировки упражнений возможны отрицательные показатели в соревновательной деятельности.

2. В процессе методики совершенствования тактической подготовки юных футболистов программа подготовки включала в себя два занятия в день, утром и вечером. Утренние занятия проводились по традиционной методике, а в вечерние занятия в тренировочном процессе внедрялись специально разработанные игровые упражнения, они использовались в основной части тренировки. С апреля по март было проведено 8 тренировочных микроциклов, в которых вошли 48 занятий с комплексом разработанных игровых упражнений для юных футболистов 12-13 лет, получилось по 6 тренировочных занятий в каждом микроцикле, разработанного комплекса.

2. В соревновательной деятельности футболист выполняет сложные технические действия в условиях отсутствия достаточного времени и больших физических и психологических нагрузок. В большей степени отслеживаются негативные, эмоциональные переживания у юных футболистов, которые не имеют достаточного соревновательного опыта. Нередко наблюдается, что футболист, показывающий на тренировках 90-100% результативности точных ударов и игровых моментов, в эпизодах соревновательной борьбы проявляет только 20-50% положительных действий. В учебно-тренировочном процессе следует создавать условия, которые будут похожи на соревновательную борьбу, но полагаться нужно на физиологические особенности и функциональные возможности организма юных футболистов, психологические реакции на специальные упражнения.

3. Использование специальных игровых упражнений, которые направлены на развитие юных футболистов экспериментальной группы в комплексе, способствуют развитию физической подготовленности: общая выносливость (12-ти минутный бег) на 14,7% ($p < 0,05$); специальная выносливость (челночный бег 7x50м) - на 8,6% ($p < 0,05$); стартовая скорость (бег 10 м) на 5,6% ($p < 0,05$); физическая работоспособность (тест PWC170) на 13,3% ($p < 0,05$). Техничко-тактические показатели в соревновательной деятельности юных футболистов говорят нам о том, что половина технического брака (52,4%) преобладает в количественно-качественных результатах действий в защите с 18-ой по 29-ую минуту второй половины игры. Количество технико-тактических действий ухудшаются ближе к концу матча (с 64-ой по 73-ую минуты) с 19,8 до 13,4%, что указывает на низкий уровень подготовленности игроков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны: РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
2. Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с.
3. Бойко О. Я. Футбол : метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. Ч. 1. Воспитание юного футболиста / О. Я. Бойко, Т. Р. Жуков, И. А. Швыков ; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург] : ДИСПО-центр, [2015]. - 167 с.
4. Бойко О. Я. Футбол : метод. пособие для тренеров и специалистов по адапт. физ. культуре. Ч. 2. Тренируемся - соревнуемся - побеждаем! / О. Я. Бойко, Т. Р. Жуков, И. А. Швыков; [под ред. О. Я. Бойко]. - [Екатеринбург]: ДИСПО-центр, [2015]. - 159 с
5. Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб. - метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел: МАБИВ, 2016. - 126 с.
6. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: практикум : учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2014. - 271 с.
7. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учеб. -метод. пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
8. Голомазов С. В. Футбол [Электронный ресурс] : основы и организация тренировки точности технических приемов : метод. разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва : ТВТ Дивизион, 2013. - 50 с.
9. Голомазов С. В. Футбол [Электронный ресурс] : передачи мяча по навесной траектории : [метод. разработки]/ С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, Бен Саид Нуреддин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 43 с.

10. Голомазов С. В. Футбол [Электронный ресурс] : техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии: [метод. разработки] / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва : ТВТ Дивизион, 2013. - 33 с.
11. Губа В. П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков ; [под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова]. - 2-е изд., [перераб. и доп.]. - Москва: Спорт , 2018. - 621 с.
12. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
13. Заваров А. Футбол для начинающих : основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург: Питер, 2015. - 192 с.
14. Круглыхин В. А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола [Электронный ресурс] : [учеб.- метод. пособие] / В. А. Круглыхин, Е. В. Разова. - Москва : Советский спорт, 2015. - 186 с.
15. 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.
16. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.
17. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
18. Пиянзин А. Н. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с

19. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.
20. Сиренко Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс] : учеб.- метод. пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. - Омск: ОГУ, 2015. - 60 с.
21. Спатаева М. Х Особенности развития силовых качеств у футболистов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Х. Спатаева, Д. А. Негодаев, Ф. В. Салугин. - Омск : ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. - 64 с.
22. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.
23. 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.
24. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Электрон. дан. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203с.