

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, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика совершенствования технико-тактической подготовки
юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки»

Студент

А.Г. Дубровский

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Б.А. Андрианов

(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 Дубровского Александра Геннадьевича
по теме: «Методика совершенствования технико-тактической подготовки
юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки»

Тренировки по технико-тактической подготовке юных футболистов предусматривают в своем содержании виды интегральной подготовки на основе комплексных проявлений и совершенствования всего комплекса компонентов спортивного мастерства. Результат игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технико-тактической подготовке, предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому основа игровых действий футболистов во время игры – это технико-тактическая подготовка.

Цель исследования: совершенствовать технико-тактическую подготовку юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в СДЮШОР №12 «Лада».
2. Совершенствовать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет СДЮШОР №12 «Лада» в годичном цикле тренировки.
3. Оценить влияние разработанной методики на технико-тактическую подготовку юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки.

Бакалаврская работа состоит из 41 страницы печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 5 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	6
1.1 Особенности организации тренировочного процесса юных футболистов 12-13 лет	6
1.2 Основы овладения техникой игры и совершенствования навыков технико-тактических приемов при подготовке юных футболистов	10
1.3 Изучение факторов, влияющих на вариативность показателей технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1 Организация исследования	19
2.2 Методы исследования.....	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	22
3.1 Особенности методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки.....	22
3.2 Изучение функциональных возможностей и физической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.....	30
3.3 Результаты технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Юношеские команды добиваются успехов в футболе на соревнованиях в основном за счет хорошей организационной работы и высоких физических показателей игроков. Основное направление в работе команды - создание личности футболиста и воспитание самодисциплины. Главное внимание в учебно-тренировочном процессе юных футболистов уделяется технике вначале индивидуальной, затем командной. Но прежде всего тренер должен отыскать в ученике задатки, заложенные в нем природой, а уже затем развивать и закреплять их, выстраивая под это весь учебно-тренировочный процесс, разрабатывая индивидуальные планы занятий, направленные на совершенствование в первую очередь игровых качеств, которыми футболист уже располагает. Практика показывает, что именно те тренеры, которые на ранней стадии подготовки футболиста не мешают ему развиваться естественным путем, добиваются неплохих результатов. Практика свидетельствует, что хорошие игроки появляются, прежде всего там, где добросовестно, творчески работают тренеры.

Главная задача юношеского футбола на ближайшие годы - давать командам мастеров футболистов с таким техническим оснащением, которое позволило бы тренерам в клубах всю свою работу направлять на решение тактических задач, на воспитание высоких морально-волевых качеств и физических кондиций футболистов, а не заниматься техникой.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что улучшение технико-тактической подготовки повысит результат выступлений юных футболистов на соревнованиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов 12-13 лет

Предмет исследования: методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки

Цель исследования: совершенствовать технико-тактическую подготовку юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в СДЮШОР №12 «Лада»
2. Совершенствовать методику технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки в СДЮШОР №12 «Лада».
3. Оценить влияние разработанной методики на технико-тактическую подготовку юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки.

Новизна работы: разработанная методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки повысила технико-тактические умения игроков и соответственно результат выступлений юных футболистов на соревнованиях.

Практическая значимость заключается в том, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки, повышается мастерство игроков и команды в целом во время игр и на соревнованиях. В практической деятельности можно применять результаты внедрения данной методики в других спортивных школах по футболу.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Особенности организации тренировочного процесса юных футболистов 12-13 лет

Решающее значение в учебно-тренировочном процессе юных футболистов имеет отношение тренеров к проведению занятий, эмоциональная сторона приобретает очень большое значение. Занятие надо организовать так, чтобы мальчишки делали все с удовольствием. Конечно, не избежать моментов, когда необходимо работать над устранением недостатков, а такое занятие не вызывает эмоций даже у зрелых мастеров. В этом случае тренер должен проявить характер: настойчивость, а иногда и строгость. К сожалению, известны случаи, когда тренер проявляет характер в другом: настаивая на строжайшем выполнении игровых заданий, они ругают своих воспитанников за малейшие отступления от плана игры. Это, естественно, сковывает мышление, и даже движение юных футболистов. Учить законам игры надо, без этого просто не обойтись. Высокотехнических выпускников можно ожидать только в том случае, если школа будет располагать хорошими футбольными площадками, спортивной формой и инвентарем, условиями для занятий и отдыха молодых футболистов. Необходимо возродить массовый мальчишеский футбол по месту жительства и в школах, есть и другой путь: открыть ворота всех стадионов и объявить, что там можно в определенное время получить мяч и поиграть в футбол, уверен, что мальчишки с удовольствием будут играть в футбол.

При обучении юных футболистов на индивидуальную технику затрачивается до 30 мин. в каждом занятии, в игровых упражнениях много времени уделяется игре в маленькие ворота. Только на основе этой базы ребята смогут повышать техническое мастерство на протяжении всего своего спортивного пути. Основная задача, играя в футбол, забить как можно больше голов, как можно чаще обыгрывать своих опекунов, демонстрировать все лучшее в техническом исполнении. Сколько раз (в беседах, на разборах)

приходится слышать от футболиста, что он видел лучшее продолжение атаки, но не будучи уверен, что сможет выполнить его, сделал ход, менее эффективный, но доступный для его технического оснащения. Но было бы ошибкой, и обучать игроков действиям только в одном амплуа. Это противоречит требованиям современного футбола. Задачи в атаке и обороне в различные периоды матча и на различных участках поля решают сегодня футболисты всех амплуа.

Как пишет в своих трудах Губа В.П.: «организация и планирование учебно-тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать на разных этапах подготовки. В частности, построение годового плана основывается на закономерностях развития и становления спортивной формы игроков, календаре официальных соревнований, объективном уровне психофизических возможностей футболистов. Вопросам организации тренировочного процесса в рамках подготовительного и соревновательного периодов посвящено достаточно большое количество исследований, но в них, как правило, рассматриваются показатели подготовки и обосновываются принципы организации нагрузок. В зависимости от подбора и сочетания средств подготовки различают занятия комплексной и избирательной направленности. В практике подготовки футболистов чаще применяются занятия, предусматривающие одновременное развитие различных качеств и способностей, т. е. занятия комплексной направленности» [5].

Учебно-тренировочные занятия по технико-тактической подготовке юных футболистов формируют особую форму занятий, предусматривающих в своем содержании виды интегральной подготовки на основе комплексных проявлений и совершенствования всего комплекса компонентов спортивного мастерства. В календаре тренировочного цикла в футболе в течение года выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Как отмечает Золотарёв А.П.: «проведенные исследования изучения учебно-тренировочного процесса юных футболистов позволили прийти к выводу об относительной условности разделения на периоды и необходимости планирования отдельных этапов подготовки, направленных на накопление и реализацию функционального и технико-тактического потенциала игроков. Одним из центральных в системе подготовки юных футболистов является вопрос нормирования и планирования тренировочных нагрузок. При планировании необходимо учитывать такие ее характеристики, как специализированность, направленность, координационная сложность и величина. Наиболее обобщенным показателем нагрузки является ее величина. Под величиной тренировочной нагрузки в спорте понимают количественную меру тренировочного воздействия, то есть произведение объема нагрузки, выраженного в физических единицах на интенсивность, характеризующуюся физиологическими показателями» [9] .

Под специализированностью многие тренеры понимают деление нагрузок (в зависимости от применяемых средств) на 2 группы - специфические и неспецифические. Наряду с величиной нагрузки используют такие критерии как «интенсивность» и «напряженность». Так, ряд специалистов понимают под интенсивностью «быстроту выполнения игровых приемов, скорость пробегания дистанции, а также степень концентрации нагрузки во времени» . Регулирование количественных значений «компонентов нагрузки» связывается с планированием нагрузки тренировочных упражнений и занятий.

Некоторые авторы впервые рассмотрели содержание этих значений и предложили контролировать и планировать их на основе пяти основных компонентов:

1. Продолжительность упражнений.
2. Интенсивность упражнений.
3. Продолжительность интервала отдыха между упражнениями.
4. Характер отдыха.
5. Число повторений упражнений.

В спортивных играх Кафка Б. считает «целесообразным использовать еще три:

1. Координационную сложность выполняемого упражнения.
2. Количество игроков, выполняющих упражнение.
3. Размер площадки, на которой выполняется упражнение.

Вполне очевидно, что все эти факторы нужно рассматривать в совокупности, так как изменение хотя бы одного из них может изменить характер ответных реакций организма. В связи с этим представляются неправомерными попытки ряда авторов использовать при оценке величины тренировочной нагрузки один или два отдельно взятых фактора» [11].

«В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие», - отмечает Фискалов В.Д. в своих научных трудах [25].

Как пишет в своих работах Кузнецов А.А.: «процесс технической подготовки сводится к становлению умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в процессе выполнения соревновательных действий, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки. Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается, как способность спортсмена к грамотному построению хода соревновательной борьбы с учетом специфики вида спорта и своих индивидуальных

особенностей и возможностей соперников, а также с учетом создавшихся внешних условий» [13].

К основным направлениям тактического совершенствования относят «следующие пункты:

- изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическая реализация тактической подготовленности» [12].

Эффективность практической реализации оптимального варианта тактической подготовленности зависит от всей системы подготовки, развития физических качеств, совершенствования технической, тактической и психологической подготовленности.

1.2 Основы овладения техникой игры и совершенствования навыков технико-тактических приемов при подготовке юных футболистов

В последние годы специалисты отмечают определенное отставание наших спортсменов от зарубежных в технике владения мячом, которое определяется уже на начальных этапах подготовки. При этом в качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложненных условиях.

Соревновательное действие понимается как процесс исполнения однократного целостного соревновательного упражнения, чья эффективность выражается конечным результатом. В частности в футболе, как и в других спортивных играх, соревновательное действие это технико-тактическое действие как средство ведения игры. Общеизвестен факт изменения функций

игроков в современном футболе, а также требований к спортсменам и уровню их подготовленности. Однако техническая подготовленность, уровнем которой определяется результативность и зрелищность игры остается основой спортивного мастерства футболистов.

Как пишет в своих работах Бишопс К.: «современный футбол обладает большей интенсивностью игры и предъявляет к футболисту требование быстрого и эффективного выполнения технико-тактические приемы в условиях лимита времени, пространства, неожиданно изменяющейся обстановки. В команде, желающей в настоящее время добиваться успеха, игроки должны играть быстро, владеть рациональной техникой и сочетать ее с быстротой передвижения. В данной связи иногда используется понятие скоростной техники. Борьба нападения и защиты может решиться в пользу нападения с использованием отточенной техники, в основе которой лежат дриблинг (ведение), финты и скрытые передачи. Как отечественные, так и зарубежные специалисты отмечают, что в массовой защите положительный результат может быть при рациональной, быстрой и точной обработке мяча. В указанных условиях выйти на ударную позицию игрокам возможно только используя уверенную обводку двух-трех соперников. Подобные приемы доступны футболистам, которые обладают высокой степенью индивидуального мастерства, также в применении финтов и обводки» [1].

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, предъявляются требования соответствия логической цепочке многолетнего процесса. Как отмечает Вайн Х. в своих работах по футболу: «на этапах многолетней подготовки отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов. Выбор составляющих технико-тактической подготовки в спортивных играх, это не случайный набор различных

тренировочных средств, а подбор тех, которые обладают необходимым положительным воздействием на успешность овладения техникой и тактикой игры» [3].

Золотарёв А.П. по данному вопросу пишет: «как известно, технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Так как техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход» [9].

Таким образом, к технико-тактической подготовке спортсменов-игровиков в многолетней тренировке применяется принцип целостности процесса. Также специалисты в настоящее время подчеркивают особую важность улучшения качества подготовки резервов напрямую влияющую на повышение уровня мастерства отечественных футболистов.

Круглыхин В.А. в своих работах пишет: «весь учебно-тренировочный процесс направлен на подготовку квалифицированных футболистов, он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техникой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого ассортимента технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым. Для того

чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов» [12].

Такие ученые как Скоморохов Е.В., Суворов В.В. и Сучилин А.А. указывают на то, «что сопоставление показателей точности технико-тактических действий игроков выступающих в профессиональных командах и юных футболистов показывает отрицательную преемственность. Так, в приемах, выполняемых с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться ошибки и спортивной зрелости игрока. С недостаточно высоким уровнем технико-тактической подготовки связаны проблемы в учебно-тренировочном процессе детского и юношеского возраста. Проявляется данная ситуация вследствие несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов. Подобное положение складывается посредством создания основы спортивной техники на начальном этапе периода обучения будущих спортсменов, в тот момент, когда формируются двигательные навыки и идет планомерная и целенаправленная работа» [24].

1.3 Изучение факторов, влияющих на вариативность показателей технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности

Достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которое основано на теории поэтапного формирования действий.

Майер Р. в своих работах обращает внимание: «в основе развития двигательных качеств на первом этапе специализации лежит использование способностей организма к накопительной адаптации, при которой под влиянием повторяющихся воздействий происходит формирование основных

структур движений. Таким образом, на начальной стадии обучения важным фактором является вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие и большой объем тренировочных средств» [16].

Успешная подготовка в теории и методике спортивной тренировки связана со своевременной (адекватной возрасту), а также перспективной (опережающей) способностью овладевать на начальном этапе подготовки основами рациональной техники движений. В данном случае одним из основных факторов эффективности процесса является оптимальная последовательность освоения отдельных технико-тактических приемов. В русле рассматриваемого аспекта на примере футбола выполнено большое количество исследований. Тем не менее, спорным остается вопрос об оптимальности последовательных этапов изучения отдельных технико-тактических действий, в особенности в этапе начальной подготовки. На современном этапе отмечается необходимость внедрять в практику новые, научно обоснованные подходы по построению тренировки игроков, старт которому должен быть положен еще на начальных этапах многолетней подготовки.

Пономарёв В.В. обращает внимание на то, что: «одним из перспективных в этом плане направлений представляется дальнейшее изучение проблемы учета в тренировке юных футболистов закономерностей соревновательной деятельности. Рассмотрение соревновательной деятельности как интегрального показателя подготовленности, обращает внимание на то, что присущие данной деятельности количественные параметры являются доминантным фактором спортивного мастерства юных футболистов независимо от их возраста. Однако преимущественное значение качественных характеристик соревновательной деятельности в начальном этапе подготовки не имеет подобного значения. В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков

быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды» [19].

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. На данном этапе подготовки существенным становится место специализированных упражнений в тренировке, которые были бы направлены на решение групповых и командных тактических задач. Для решения данной задачи используют такое традиционное средство как атака с собственным численным превосходством игроков (2х1, 3х2, 4х2) и как оборона в численном меньшинстве (1х2, 2х3, 2х4).

«В этой связи тактическая подготовка юных футболистов должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики». На данном этапе многолетней подготовки на основе эффективной индивидуальной тактики должны быть созданы предпосылки для успешности групповых и командных взаимодействий на достаточно высоком уровне» - отмечает Фискалов В.Д. в своих работах по футболу [25].

Необходимость широкого использования игровых упражнений, требующих комплексного проявления специфических координационных способностей обуславливается особенностями действий с мячом. Также учитывается что, выполнение данных специализированных заданий сопровождается условиями необходимости принятия решений в быстро изменяющихся ситуациях. Здесь за основной критерий оценки адекватности технико-тактического действия берется его целесообразность.

Бишопс К. в своей работе отмечает: «в спортивных играх, и в частности в футболе, мастерство игрока характеризуется объемом, разносторонностью, рациональностью и эффективностью техники и тактики. Разносторонность

тактики характеризуется тем, насколько разнообразны тактические ходы в действиях игрока. Не случайно при этом специалисты говорят о технико-тактическом мастерстве» [1].

Проблему разносторонности техники и тактики в российском футболе специалисты рассматривали в единичных исследованиях и на примере спортсменов высокой квалификации, тогда как юношеского возрастного диапазона данная тематика остается малоизученной.

«Можно предположить, что дальнейшая разработка возрастных аспектов рассматриваемой проблемы с целью повышения эффективности многолетней технико-тактической подготовки должна осуществляться в следующих основных направлениях:

- выявление мнения специалистов по вопросам дифференцировки содержания подготовки с учетом разносторонности техники и тактики игры;
- установление параметров разносторонности техники и тактики в условиях тренировки и соревнований, сравнительный их анализ» [9].

Рассмотрим ряд факторов, влияющих на вариативность показателей разносторонности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности:

- 1) целевая установка, определяемая значимостью матча и конкретного результата;
- 2) частные задачи, ставящиеся перед отдельным футболистом;
- 3) имеющиеся квалификации соперников;
- 4) уровень подготовленности своей команды и другие показатели.

Отметим, что соревновательные и тренировочные параметры сложно сопоставлять ввиду разной степени и механизма зависимости количественных и качественных показателей технико-тактических действий в тренировочном процессе и игре.

Последние исследования, направленные на изучение данной тематики отмечают, что существует необходимость рассмотрения и сопоставления разносторонности техники и тактики юных футболистов в условиях

тренировочной и соревновательной деятельности, наравне с объемом и эффективностью технико-тактических действий. Так как эти процессы играют важную роль в выявлении доминантных и лимитирующих факторов технико-тактической подготовленности в многолетней подготовке.

Практика наглядно показывает, что вышеизложенное положение дел не всегда учитывается тренерами. Так в наблюдениях представлены свидетельства неоправданно большого, на наш взгляд представления в тренировочных занятиях групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп первых лет обучения собственно «обучающих» средств. Этап начальной подготовки, по материалам учебных программ, затрачивает в значительной мере тренировочное время на освоение техники и различных способов ударов по мячу ногой. Тогда как обучение «в связках», вариативные, игровые и сопряженные методы используются зачастую недостаточно. Однако выявленная проблематика находится в поле зрения отечественных ученых уже давно.

При достижении 12-13-летнего возраста, по учебной программе реализуется этап углубленной тренировки. С возраста 12 лет, у юных футболистов влияние разносторонности техники и тактики игры на результативность соревновательной деятельности в целом существенно возрастает. В данном процессе в занятия вводятся те технико-тактические действия, которые ранее были отмечены как имеющие наиболее существенную разницу по их разносторонности в условиях, как соревнований так и тренировки. То есть базовый принцип интегральной подготовки - многократное повторение основного соревновательного действия, соблюдался. А также учитывались особенности интегральной подготовки в спортивных играх и последние требования теории построения учебно-тренировочного процесса [6].

Процесс планирования и подбора специализированных средств тренировки осуществлялся по рекомендациям Золотарева А.П. по зонам координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов.

Второй аспект экспериментального воздействия требовал рассмотрения объемов разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий в учебно-тренировочном процессе юных футболистов и возможностей их сбалансированного соотношения (за основу здесь была принята разность этих показателей в условиях соревновательной деятельности в условиях увеличения объема средств технико-тактической подготовки).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Педагогическое исследование мы проводили в период с 2016-2018 года на базе СДЮШОР №12 «Лада» с юными футболистами 12-13 лет в годичном цикле тренировки.

На первом этапе педагогического исследования (2016-2017 г.) определяли основное направление бакалаврской работы, изучали научно-методическую литературу, разрабатывали план работы с юными футболистами в годичном цикле тренировки и планировали экспериментальную методику. При этом изучали организацию учебно-тренировочного процесса игры в футбол с юными футболистами 12-13 лет в годичном цикле тренировки и технико-тактическую подготовку.

На втором этапе педагогического исследования (2017-2018 г.г.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Изучали и анализировали специальную научно-методическую литературу и опыт работы по исследуемой теме.

Была рассмотрена актуальность выбранной темы, выдвинута гипотеза, поставлена цель и задачи работы, определены методы, и методика исследования, с помощью которых предполагалось решить поставленные задачи педагогического исследования. На основании проведенного анализа научно-методической литературы мы конкретизировали задачи исследования, выбрали методы, сформулировали гипотезу и цель работы. Провели педагогический эксперимент, с целью проверки выдвинутой гипотезы.

На третьем этапе педагогического исследования (2018 г.) оформляли бакалаврскую работу, составляли презентационный материал и доклад к защите, проходили предзащиту на кафедре.

2.2 Методы исследования

В ходе педагогического исследования мы использовали традиционные методы:

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

Анализ научно-методической литературы.

Нами были изучены результаты научных работ и литературы, посвященных теме нашей бакалаврской работе. Мы так же изучили теоретический аспект в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу нашего педагогического исследования (биомеханики, физиологии, психологии и др.)

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводили во время тренировок и соревнований юных футболистов 12-13 лет в годичном цикле тренировки. Так же в ходе всего наблюдения проводили анализ физического состояния мальчиков с целью подбора правильной нагрузки на занятиях футболом.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил на базе СДЮШОР №12 «Лада». В экспериментальной группе принимали участие юноши 12-13 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняли участие 24 человека. Педагогический эксперимент организовывали с целью проверки эффективности методики и форм организации учебно-тренировочного процесса по футболу.

Контрольные испытания (тесты).

Для определения функциональных возможностей юных футболистов мы изучали следующие показатели:

- длину тела (см);
- массу тела (кг);
- ЧСС (уд/мин);
- АД сист.(мм.рт.ст);
- АД диаст. (мм.рт.ст.).

Физическую подготовленность юных футболистов рассматривали по контрольным испытаниям (тестам):

- статическое равновесие (с);
- глубина наклона (см);
- подтягивания (раз);
- бег 3х10 м (с);
- прыжок в длину (см);
- бег 1200 (мин, с);
- бег 30 м (с);
- метание набивного мяча (м).

Результаты технической подготовки изучали по контрольным тестам:

- жонглирование мячом ногой (раз)
- жонглирование мячом головой (раз)
- ведение мяча 4х9 м (с)

Показатели технико-тактических действий юных футболистов изучали в парах, в тройках, в четверках, в пятерках, в подготовительных и атакующих комбинациях.

Метод математической статистики.

Полученные результаты педагогического исследования обрабатывали методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследования мы использовали t-критерий Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки

В разработанной методике мы применяли следующие виды упражнений:

1. Для развития ловкости при выполнении технических приемов в игре без мяча:

а) индивидуальные и групповые упражнения для совершенствования контроля над мячом при выполнении различных технико-тактических элементов;

б) бег с остановками, поворотами, подскоками, с мячом и без мяча;

в) эстафеты с мячом и без мяча;

г) упражнения в борьбе за мяч (главным образом для защитников): толчок плечом, выбор правильной позиции на линии движения соперника, остановка соперника грудью - индивидуально, попарно, звеньями и группами игроков защитных и атакующих линий;

д) дополнительные виды спорта – ручной мяч, баскетбол по упрощенным правилам, приспособленным к специфическим футбольным элементам.

2. Для развития быстроты реакции и выполнения технико-тактических элементов с одновременным развитием выносливости:

а) рывки из различных положений, заканчивающиеся выполнением технических элементов;

б) рывки на 10 -15 м с возвращением назад, остановками и прыжками по звуковой или зрительной команде, с одновременным выполнением тактико-технических приемов;

в) групповые упражнения (для 2 – 4 футболистов) по быстрому занятию определенных позиций, сопровождаемые выполнением технико-тактических приемов: рывком на 3-5 м с противодействием соперника и

передачей мяча, рывком на 4-6 м, приемом и отбором мяча, переходом в контратаку и пр. Дозировка с постепенным увеличением числа повторений.

3. Для развития быстроты передвижения и выносливости с выполнением технико-тактических приемов:

а) рывки на 15-20 и 30-35 м с применением разной техники передвижения, технико-тактические действия;

б) серии рывков 4х10 м, 3х15 м, 3х20 м с выполнением технико-тактических приемов. Продолжительность отдыха между рывками постепенно уменьшается с 1,5 до 1 мин;

в) соревнования по бегу или игры в группах из 3 - 4 футболистов в различных зонах поля с элементами различных технико-тактических приемов, специфических для отдельных амплуа, атакующих и обороняющихся звеньев.

4. Для развития силы при выполнении технико-тактических приемов:

а) подскоки на одной или двух ногах с ударом головой по мячу;

б) выполнение технико-тактических приемов после резких остановок, поворотов или рывков на короткие отрезки (10- 15 м);

в) выполнение технико-тактических приемов в группах из 3-4 игроков (передача, отбор мяча, прессинг и др.) после 5 подскоков перед исполнением;

г) упражнения различного характера и продолжительности: 10-30 ударов по мячу, передача, длинная передача, навес мяча на ворота, удар по воротам, перехват передач, вбрасывание мяча, введение его в игру вратарем;

д) игра на глубоком снегу, на песке, в бутсах с высокими шипами;

е) игры с одинаковым или неравным числом игроков (1х2, 2х2, 2х3, 3х3, 4х4, 4х5, 5х6, 6х6 и т.д.

5) Для развития общей и скоростной выносливости с повторяющимся выполнением технико-тактических приемов:

а) равномерный бег по ровной или пересеченной местности (800, 1200, 1600, 2000 м);

б) интервальный бег с рывками на различные расстояния (20, 30, 40, 50 м); отдых от 15- 30 сек. до 1,5 мин.; разные комбинации;

в) несколько подскоков (свободных, через препятствия, с ударом головой по мячу) с паузами между повторениями 30-60 сек.

г) эстафеты и игры с рывками на 60 м, многократные исполнения технических и технико-тактических действий, специфических для отдельных амплуа и линий (индивидуально и группами);

д) игра с равным числом игроков и при численном преимуществе на плохом поле (снег, грязное или жесткое поле и пр.).

6. По совершенствованию технико-тактических действий, характерных для отдельных амплуа и звеньев, в атаке и обороне, при различных тактических вариантах:

а) совершенствование технико-тактических действий в форме индивидуальных и групповых упражнений; в различных игровых ситуациях;

б) совершенствование ловкости, силы, быстроты и скоростной выносливости (индивидуальные, групповые, с применением технических средств, в различных комбинациях игроков);

в) совершенствование технико-тактических действий, специфических для отдельных амплуа, точности и эффективности действий в атаке и обороне;

г) имитация игровых условий; тактические игры;

д) совершенствование индивидуального тактического умения в атаке и обороне (прессинг, атака, отбор мяча, освобождение от опеки, единоборство, удар по воротам) в различном двигательном режиме, в условиях атаки и обороны, в главных и второстепенных зонах поля;

е) совершенствование коллективной тактики в атаке и обороне (комбинации, подготовка и завершение атаки, заученные комбинации в стандартных положениях, персональная и зонная оборона, комбинированная защита, защита со «свободным» игроком, оборонительные приемы) с участием звеньев из нападающих и защитников.

Во время тренировочного процесса использовали различные приспособления для развития силы: имитация движений рук и ног на специальном станке; различные движения ногами, отягощенными грузом, переброшенным через блок; использование жилетов весом до 2 кг при различных прыжковых упражнениях; использование специальных мешков с песком весом; наклонные поверхности для развития мышц спины и живота. В эти же уроки входил спринт на 100 и 200 м с мячом и без мяча. Юные футболисты пробегают не менее 8-10 км. Много времени в своих тренировках футболисты отводят равномерному и переменному бегу, а также двусторонним играм в большие и малые ворота на различных по размеру площадках. В течение недели проводится медицинский осмотр, который включает медико-биологическое обследование игроков и тестирование.

Одно дело - освоить технические приемы футбола, и совсем другое - добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры. В решении этого вопроса игра и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут тренеру ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат обучаемых. Таким образом, задача тренера состоит в том, чтобы научить юных футболистов принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях.

Первый признак хорошей команды - умение игроков правильно вести себя на поле. Это умение вырабатывается по мере усвоения правил, составляющих своеобразный кодекс поведения на поле. Обучаемые должны знать правила игры и цели их введения. В отношении соперников футболист должен помнить:

1. Игра ведется ради победы. А раз есть победитель, то в любом соревновании неизбежен и проигравший.
2. Мастерством следует восхищаться независимо от того, какая команда или какой отдельный футболист его демонстрирует.

В отношении партнеров футболист должен помнить:

1. Любое усилие партнера заслуживает уважения (особенно в момент, когда оно не приносит успеха).
2. Футболист, совершивший ошибку или плохо проведший матч, нуждается в поддержке.
3. Постоянно надо помнить, что футбол - коллективная игра.

Футболистов следует учить, что они могут делать на поле, но еще более тому, что делать нельзя. С разного рода нарушениями и проявлениями недисциплинированного поведения следует бороться исходя из позитивных соображений: настойчиво разъяснять игрокам, что «главное место» инцидентов на поле - штрафная площадь и что любые нарушения на этом участке поля должны и будут сурово караться как судьей, так и тренером. По мере роста навыков следует учить обучаемых правилам игры и тому, как эти правила соблюдать.

Предлагаемые упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые как бы соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают тренерам большой выбор для введения собственных модификаций в зависимости от специфики условий и от конкретных задач. Футболисты должны научиться понимать, как надо располагаться, чтобы помочь партнеру, владеющему мячом.

Рекомендуемые упражнения:

1. Игроки А, Б и В против игрока Д в «квадрате» 9х9 метров. Задача первых трех - удерживать мяч.

Основные правила:

- а) три игрока должны открываться под углом, правильным для передачи.
- б) сохранять правильное расстояние по отношению друг к другу.
- с) каждый должен принимать правильное решение (когда надо и когда не надо отдавать мяч).

2. Игрок А против игроков Б и В в квадрате 9х9 метров. Защитник стремится перехватить мяч, сокращая расстояние между собой и ими и вынуждая соперников ошибиться.

Основные правила действий игрока А: не суетиться, не совершать необдуманных и преждевременных движений; показать понимание того, как надо выходить на соперника и выбирать угол сближения и момент начала сближения с ними; показать техническую подготовленность при выборе положения тела (сохранять равновесие независимо от результата единоборства).

3. Игроки А и Б против игроков В, Г и Д в квадрате 18х18 метров. игроки В и Г по очереди опекают владеющего мячом игрока А или игрока Б, а игрок Д тем временем перекрывает пространство за и между ними.

4. Четверо против шести за пределами штрафной площади. Акцент - на плотной опеке. Другие игроки (находящиеся ближе к воротам) перекрывают пространство, подстраховывают друг друга и стремятся располагаться как можно ближе друг к другу.

Обучаемые должны учиться менять позицию для перехода к атаке или к обороне, в зависимости от того, кто владеет мячом. Но одновременно они должны овладеть навыками смены мест для проведения определенных комбинаций.

Игроки А и Б против игрока В в «квадрате» 9х9 метров. Игроки А и Б меняются местами, стремясь удержать мяч.

1. Игроки А, Б, В и игрок Г против игроков Д и Е в «квадрате» 18х18 метров. Первые четверо передают мяч друг другу, стремясь затем направить его за спины двух защитников и вразрез между ними.

Основные правила:

1. Передача готовится тщательно - так, чтобы заставить защитников выдвинуться вперед. После этого следует пас в освободившееся пространство.

2. Пас должен быть точно выверен и своевременен.

3. Важно правильно выбрать момент начала рывка.

Заключительная фаза атаки. Скоростная атака означает, что группа форвардов прорывается к воротам соперника, уходя за спины защитников. Для этого владеющий мячом должен соответствующим пасом вывести одного из атакующих за спины защитников.

Игра в обороне. Для команды, потерявшей мяч, главной задачей, естественно, становится его возвращение. В решении этой задачи, хотя и в разной степени, участвуют все игроки - в зависимости от обстоятельств и участка поля, на котором мяч был потерян. О важности подстраховки в обороне уже говорилось. Если принципу взаимной подстраховки следовать твердо, то даже в случае ошибки одного из партнеров от ворот угрозу можно отвести.

Кроме понимания того, где нужно защищаться (а защищать следует пространство вблизи ворот и перед ними), надо научить игроков и тому, как защищаться. Помимо подстраховки не менее важна в обороне постоянная заряженность на единоборство с атакующим соперником: на отбор мяча либо расположение к сопернику, владеющему мячом, настолько близко, что он уже не в состоянии пройти вас и вынужден отдать мяч партнеру. Отход назад тоже один из способов обороны. Иногда защитник, оказавшись перед форвардом, который владеет мячом, может отступить к своим воротам (чтобы тем самым выиграть время для партнеров по обороне, которое позволит им занять удобные позиции для подстраховки и перекрывания возможных путей передачи мяча атакующими). Довольно много голов забивается в футболе после штрафных ударов, введения мяча из-за боковой линии, после угловых и свободных. Поэтому игроков непременно надо научить созидательному использованию этих средств ведения игры в атаке и разрушению их в обороне. Вбрасывание мяча из-за боковой линии назначают, когда мяч выходит из игры, пересекая боковую линию, против команды, которая коснулась мяча последней. В правилах сказано, что в момент введения мяча в игру вбрасывающий должен быть обращен лицом к

полю и что часть каждой стопы должна располагаться на боковой линии или за ней, с наружной стороны. Как защитники, так и нападающие могут извлечь из ситуации вбрасывания определенные преимущества. При проведении вбрасывания очень важна техника броска.

Основные правила: бросать мяч надо из-за головы двумя руками, ноги в момент броска, слегка согнуты, если вы хотите, чтобы команда удержала мяч, бросок должен быть точным; при любой возможности мяч следует посылать в ноги партнеру.

Рекомендуемые упражнения:

1. Игрок А вбрасывает мяч игроку Б (расстояние между партнерами постепенно увеличивать).
2. Игроки А, Б и В расположившись треугольником, бросают мяч друг другу по кругу.
3. Игроки А и Б против игрока В. Игрок А выбрасывает мяч на игрока Б, который стремится несмотря на опеку со стороны игрока В, удержать мяч.

Игроки в момент вбрасывания должны держаться дальше от вбрасывающего. Бросать мяч надо в ноги партнеру. Завладев мячом, надо стремиться удержать его как можно дольше.

Угловой удар назначают, когда мяч пересекает линию ворот от ноги обороняющегося. Идея «короткого углового» состоит в том, чтобы «вытянуть» на себя соперников из штрафной площади и, кроме того, создать для двух разыгрывающих угловой более широкий угол обстрела или передачи мяча под удар партнерам, находящимся в штрафной площади.

Точность выполнения движения зависит от количества повторений и, естественно, от способности спортсмена эффективно, точно, экономично, наконец, быстро и надежно вести игру. Оборона с хорошо отработанной системой подстраховки приводит к тому, что большинство футболистов хорошо играют на перехвате, но практически отучились четко отбирать мяч

при единоборствах, чем и пользуются нападающие других команд, часто даже в ущерб коллективным действиям.

3.2 Изучение функциональных возможностей и физической подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

С возрастными анатомическими изменениями параметров сердечнососудистой системы у юношей, занимающихся спортом, связаны изменения функциональных показателей, основными из которых являются частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) (систолическое и диастолическое). С возрастом у детей в большей степени увеличивается систолическое и в меньшей - диастолическое АД. Показатели систолического АД во многом зависят от возраста, пола, биологической зрелости, эластичности сосудов, условий жизни, физического развития детей и подростков.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что юноши, входящие в состав контрольной и экспериментальной групп, имеют хорошее функциональное состояние сердечнососудистой системы, при этом групповые показатели не имеют статистически значимых отличий, что вполне удовлетворяет условиям эксперимента.

Функциональное состояние сердечнососудистой системы играет важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам и является объективным показателем функциональных возможностей организма (табл.1).

Таблица 1

**Результаты функциональных возможностей и физической
подготовленности юных футболистов**

Показатели	КГ	ЭГ	Р
	М±m	М±m	
Длина тела (см)	140,3±1,3	141,9±1,2	0,05
Масса тела (кг)	32,8±1,1	34,2±0,8	0,05
ЧСС (уд/мин)	85±4,5	84±3,9	0,05
АД сист.(мм.рт.ст)	103±3,5	101±2,4	0,05
АД диаст. (мм.рт.ст.)	52±1,9	54±3,3	0,05
Статическое равновесие (с)	3,9±0,7	4,6±0,7	0,05
Глубина наклона (см)	3,1±1,0	6,2±0,5	0,05
Подтягивания (раз)	12,6±0,7	15,3±0,7	0,05
Бег 3х10 м (с)	10,9±0,1	10,1±0,07	0,05
Прыжок в длину (см)	151±2,8	153±2,2	0,05
Бег 1200 (мин, с)	6,42±0,2	6,27±0,1	0,05
Бег 30 м (с)	7,2±0,1	6,8±0,1	0,05
Метание набивного мяча (м)	3,1±0,04	4,0±0,1	0,05

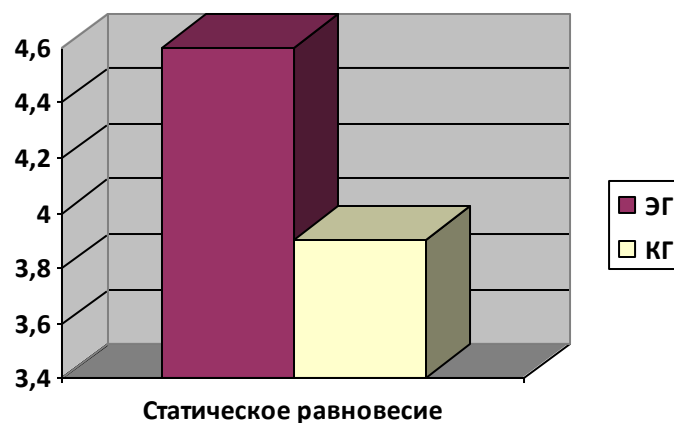


Рис.1 Результаты контрольного теста

Полученные показатели статического равновесия у юных футболистов (рис.1), выявили динамику выполняемые контрольных тестов, то есть используя разработанную методику совершенствования технико-

тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет идет воздействие на вестибулярный аппарат, развитие которого находилось на не высоком уровне в начале педагогического эксперимента.

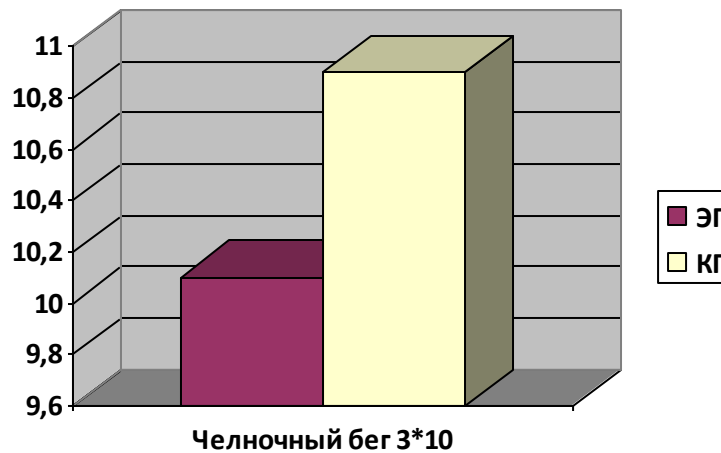


Рис.2 Результаты контрольного теста

Челночный бег 3x10м характеризует быстроту в сочетании с ловкостью и гибкостью, где двигательная координационная способность развивается за счет применения разнообразных физических упражнений, применяемых в разработанной методике (рис.2).

3.3 Результаты технико-тактической подготовки юных футболистов 12-13 лет в ходе педагогического эксперимента

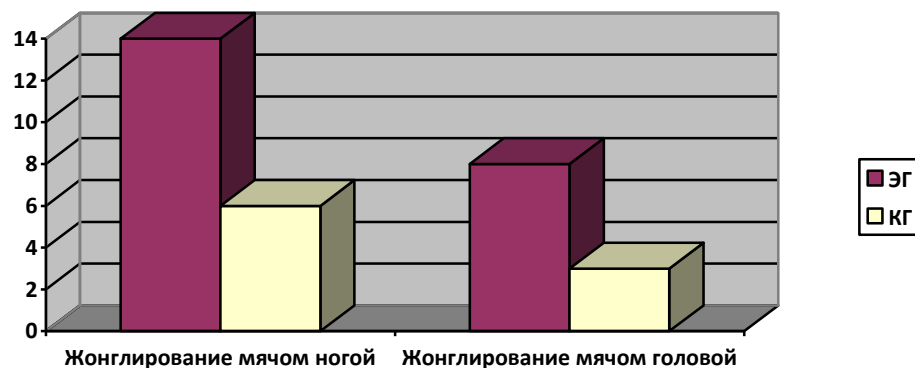
В предложенной методике мы совершенствовали технико-тактические действия в форме индивидуальных и групповых упражнений, в различных игровых ситуациях, используя имитацию игровых условий и тактические игры. Особое внимание уделяли совершенствованию коллективной тактики в атаке и обороне (комбинации, подготовка и завершение атаки, заученные комбинации в стандартных положениях, персональная и зонная оборона, комбинированная защита, защита со «свободным» игроком, оборонительные приемы) с участием звеньев из нападающих и защитников.

Таблица 2

Результаты технической подготовки юных футболистов

Контрольные тесты	КГ	ЭГ	Р
Жонглирование мячом (ногой) (раз)	$6 \pm 0,7$	$14 \pm 0,8$	0,05
Жонглирование мячом (головой) (раз)	$3 \pm 0,3$	$8 \pm 0,5$	0,05
Ведение мяча 4х9 м (с)	$15,4 \pm 0,2$	$14,5 \pm 0,1$	0,05
Коэффициент ведения	$0,75 \pm 0,01$	$0,86 \pm 0,02$	0,05

Оценка технической подготовленности производилась по тестам, характеризующим технику выполнения двигательных действий с мячом: жонглирование мячом ногой и головой, ведение мяча 4х9 м и коэффициент ведения (рис.3).

**Рис. 3 Результаты технической подготовки юных футболистов**

Важно значение технической подготовленности выполняющего удар: игрок должен уметь «заставить» мяч обогнуть «стенку» или послать его прямо над ней. Футболисты атакующей команды в моменты, непосредственно предшествующие удару, должны совершать отвлекающие маневры (рывки), чтобы увести защитников от мест, которые те занимают для «разбора» остальных атакующих или для подстраховки и перекрытия участков зон. Работа с юными футболистами требует четкой организованности, ведь только в условиях безупречной четкости можно говорить о развитии правильных двигательных навыков и координации

движений. Юные футболисты должны научиться придавать полету мяча нужную высоту и траекторию, выбирать момент подхода к приближающемуся мячу и овладевать техникой приема такого мяча.

За экспериментальный период значительно улучшился результат в скорости ведения мяча 4х9 м, основу контрольного теста составляют ловкость, координационные способности, техника владения мячом. Юноши экспериментальной группы повысили свой результат в беге с ведением мяча 4х9м за счет улучшения координационных способностей и техники владения мячом (рис.4).

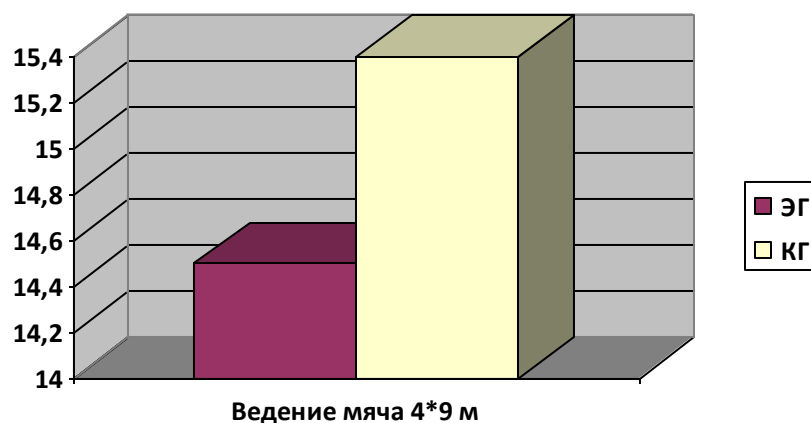


Рис.4 Результаты теста технической подготовки юных футболистов

После внедрения в течение года разработанной методики было зарегистрировано 8 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. В ходе игр применялись структуры тактико-стратегических действий в зависимости от функциональной готовности, состояния соперника, умения в большей степени применять либо индивидуальные, либо коллективные действия или разумное их сочетание. Комбинированный вариант: в зависимости от обстановки команда то добровольно уступает пространство, то активно борется за него. При этом использовался самый широкий арсенал тактических и технических приемов: атаки через центр, фланговые продолжения, нацеленные передачи, игра «в

стенку», все виды передач и ударов по воротам. Следует отметить, однако, что количество атакующих, как правило, не превышало 4 - 5 человек. В связи с этим изменилась структура игры, которая позволила значительно расширить зоны действия, более эффективно использовать игровое пространство, более целенаправленно включать в игру крайних защитников и крайних нападающих, более рационально распределять игровую нагрузку на всех футболистов, участвующих в игре. Эти изменения в игре могли произойти только за счет улучшения специальной функциональной подготовленности игроков, возросшего понимания коллективных действий в различных фазах ведения игры, варьирования игровым пространством и целесообразной взаимозаменяемостью игроков различных линий (табл.3).

Таблица 3

**Показатели технико-тактических действий юных футболистов
контрольной и экспериментальной групп**

Показатели		ЭГ	КГ	Р
Комбинации в парах	кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	$P \leq 0,05$
Комбинации в тройках	кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	$P \leq 0,05$
Комбинации в четверках	кол-во раз	4,2±1,07	2,3±0,84	$P \leq 0,05$
Комбинации в пятерках	кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	$P \leq 0,05$
Комбинации подготовительные	кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	$P \leq 0,05$
Комбинации атакующие	кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	$P \leq 0,05$

Переход команд к более выраженным коллективным действиям и расширению зон действий отдельных игроков привел к выравниванию активности всех линий в плане количества технико-тактических приемов, используемых командой за игру. Это, в свою очередь, стало возможным благодаря заранее подготовленным и хорошо отработанным на тренировке действиям. Выполнение технико-тактических контрольных тестов оказались выше у экспериментальной группы на 14%, соответственно и количество

выполненных приемов достоверно больше у юных футболистов экспериментальной группы (рис.5).

Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружили при выполнении: обводки и отбора мяча, передач мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 14 раз, выполнение их на 10% оказались надежнее.

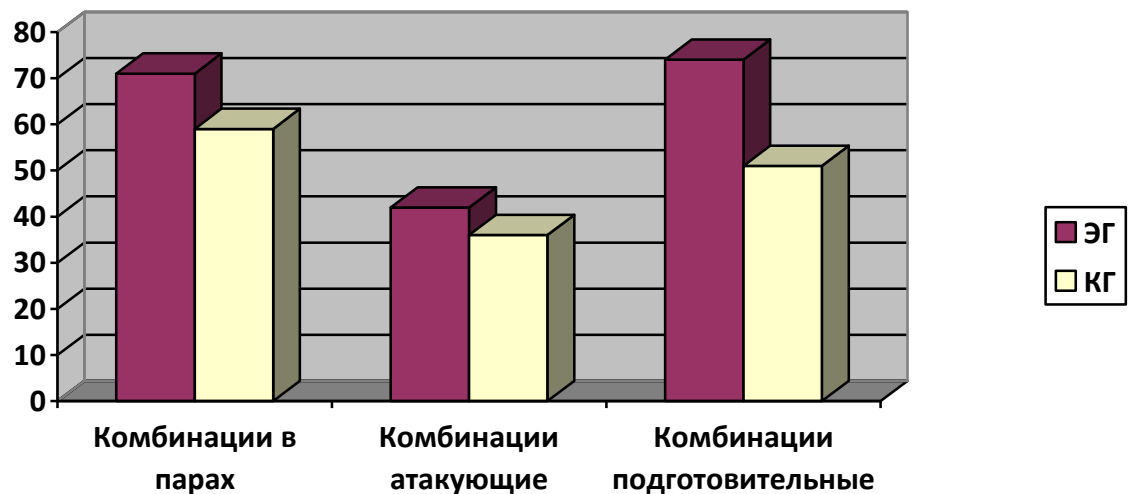


Рис.5 Результаты технико-тактических действий юных футболистов

Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной, их выполнение на 12% надежнее и больше чем у контрольной группы. Возросло количество атакующих технико-тактических приемов и способов преодоления пространства на большой скорости у игроков задней линии. Повысилась эффективность коллективных действий с созданием численного преимущества на различных участках поля, как игроками атаки, так и игроками обороны, значительно увеличился вклад игроков атаки в оборону своей команды. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это подтверждает и возросшие соревновательные показатели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых действий футболистов – это технико-тактическая подготовка. Основная задача, играя в футбол, забить как можно больше голов, как можно чаще обыгрывать соперников, демонстрировать все лучшее в техническом исполнении. Результат игры в футбол можно улучшить только при хорошей общей и специальной технико-тактической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Только на основе этой базы юные футболисты смогут повышать профессиональное мастерство на протяжении всего своего спортивного пути.

2. Достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса обучения технике футбола и тактики ведения игры, которые основаны 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. В предложенной методике мы совершенствовали технико-тактические действия в форме индивидуальных и групповых упражнений, в различных игровых ситуациях, используя имитацию игровых условий и тактические игры. Совершенствование индивидуального тактического умения в атаке и обороне (прессинг, атака, отбор мяча, освобождение от опеки, единоборство, удар по воротам) проходили в различном двигательном режиме. Особое внимание уделяли совершенствованию коллективной тактики в атаке и обороне (комбинации, подготовка и завершение атаки, заученные комбинации в стандартных положениях, персональная и зонная оборона, комбинированная защита, защита со «свободным» игроком,

оборонительные приемы) с участием звеньев из нападающих и защитников. Предлагаемые упражнения по обучению действиям в игровых ситуациях, которые как бы соединяют применение основных технических приемов с развитием игрового мышления, дают футболистам большой выбор для введения собственных модификаций игры в зависимости от специфики условий и от конкретных задач.

3. Полученные результаты свидетельствуют о том, что юноши, входящие в состав контрольной и экспериментальной групп, имеют хорошее функциональное состояние сердечнососудистой системы.

За экспериментальный период значительно улучшился результат в скорости ведения мяча 4х9 м, у юных футболистов экспериментальной группы (основу контрольного теста составляют ловкость, координационные способности). Выполнение технико-тактических контрольных тестов оказались выше у экспериментальной группы на 14%, соответственно и количество выполненных приемов достоверно больше у юных футболистов экспериментальной группы.

После внедрения в течение года разработанной методики было зарегистрировано 8 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружили при выполнении: обводки и отбора мяча, передач мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 14 раз, выполнение их на 10% оказались надежнее. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это подтверждает и возросшие соревновательные показатели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишопс, К. Единоборство в футболе/ К. Бишопс, Х.-. Герард.- Москва: , 2003. - 168 с.
2. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека: учеб. пособие. - Москва: Советский спорт, 2013. - 336 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. - Москва, 2004. - 244 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. Лань – Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник/В.П. Губа, А.В. Лексаков.- Москва: Советский спорт, 2013. - 536 с.
6. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений. Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
7. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов.- Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
8. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография - Москва: Советский спорт, 2010. - 232 с.
9. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский.- Москва: Физическая культура, 2007. - 160с.
10. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
11. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт/ Б. Кафка, О. Йеневайн. - Москва, 2016. - 176 с.
12. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола

- [Электронный ресурс] / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова. - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2015. - 186 с.
13. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2008. - 208 с.
14. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2008. - 312 с.
15. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Электрон. дан. - Вологда : ВоГУ, 2014. - 86 с.
16. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2016. - 128 с.
17. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва : Советский спорт, 2009. - 272 с.
18. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург : УрФУ, 2015. - 243 с.
19. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты [Электронный ресурс] : монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Электрон. дан. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160 с.
20. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
21. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.
22. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104 с.
23. Сочков Г.А. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва: , 2015. - 568 с.

24. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2014. - 23 с.

25. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.