

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 использования технических приёмов и игровых ситуаций  
в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет»

Студент

И.А. Кечаев

(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 Кечаева Ильи Алексеевича

по теме: «Методика использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет»

Результат игры в футболе можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технико-тактической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. 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.

Цель исследования: совершенствовать учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить организацию учебно-тренировочного процесса юных футболистов 10-12 лет в Академии футбола имени Ю.Коноплёва.
2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-12 лет Академии футбола имени Ю.Коноплёва методику использования технических приёмов и игровых ситуаций.
3. Оценить влияние разработанной методики на технико-тактическую подготовку юных футболистов 10-12 лет в Академии футбола имени Ю.Коноплёва

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 44 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 5 рисунков.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b> .....	7
1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов .....	7
1.2 Техническая подготовка юных футболистов в учебно-тренировочном процессе .....	12
1.3 Развитие основных двигательных качеств и специфического умения юных футболистов посредством технико-тактических упражнений.....	18
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	24
2.1 Организация исследования .....	24
2.2 Методы исследования.....	24
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	27
3.1 Особенности методики использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов .....	27
3.2 Изучение физической подготовленности юных футболистов 10-12 лет в ходе педагогического эксперимента.....	34
3.3 Изучение технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет контрольной и экспериментальной группы .....	36
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	41
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современное развитие футбола предъявляет постоянно возрастающие требования к физической, технической и тактической подготовленности игроков. Повышение уровня спортивного мастерства лучших футболистов мира обусловлено рациональным построением процесса спортивной тренировки. Многофакторность структуры подготовленности футболистов диктует чрезвычайную сложность управления учебно-тренировочным процессом, тренер принимает управленческие решения на основе сбора и тщательного анализа информации о состоянии организма спортсменов, о результатах тренировочной и соревновательной деятельности. Успешность решения вопросов управления тренировочным и соревновательным процессами определяется практическим опытом педагога-тренера, а также уровнем научно-методического обеспечения многолетней подготовки футболистов. Комплексное изучение подготовленности футболистов до сих пор находится на этапе становления и развития, в связи с этим необходима интегральная подготовка юных футболистов, направленная на объединение различных компонентов подготовленности, специфических физических качеств и способностей, обеспечивающих слаженность и эффективность комплексного проявления.

Одним из начальных звеньев в подготовке высококвалифицированных игроков и спортсменов массовых разрядов являются детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) по футболу. Любая ДЮСШ осуществляет плановую подготовку игроков различного ранга. Работа по подготовке способных футболистов должна опираться на рационально организованную систему спортивного отбора. После агитационной работы в средних школах и других образовательных учреждениях тренеры записывают всех желающих заниматься футболом. В назначенный день организуются показательные игры команд футболистов более высокого ранга, подобные мероприятия помогают заинтересовать футболом большое количество мальчишек.

Изучение научной и научно-методической литературы позволило выделить менее изученные аспекты в тренировочном процессе юных футболистов и предложить методику использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-12 лет

**Предмет исследования:** методика использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что методика использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет улучшит технико-тактические умения игроков и соответственно результаты выступлений спортсменов на соревнованиях.

**Цель исследования:** совершенствовать учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов 10-12 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить организацию учебно-тренировочного процесса юных футболистов 10-12 лет в Академии футбола имени Ю.Коноплёва
2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-12 лет методику использования технических приёмов и игровых ситуаций.
3. Оценить влияние разработанной методики на технико-тактическую подготовку юных футболистов 10-12 лет в Академии футбола имени Ю.Коноплёва.

**Новизна работы:** разработанная методика использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет улучшает технико-тактические умения игроков и соответственно повышается результат выступлений команды на соревнованиях.

**Практическая значимость** заключается в том, что оптимизируются технико-тактические умения игроков и команды в целом и соответственно улучшается результат выступлений команды на соревнованиях.

В практической деятельности можно применять результаты внедрения методики использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных футболистов 10-12 лет и в других спортивных школах по футболу.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов

Для управления тренировочным процессом тренеру необходимо иметь данные, характеризующие степень реализации функциональных и технико-тактических возможностей игроков. Двигательную активность футболистов регистрируют, как правило, визуально - из-за отсутствия соответствующих инструментальных методик. Поэтому данные, полученные разными наблюдателями трудно сопоставить. В последние годы разработана методика оценки перемещений игроков на основе компьютерного анализа видеозаписи, но пока она не получила достаточного распространения, поскольку является весьма дорогостоящей. Техничко-тактическая подготовленность футболистов в процессе соревновательной деятельности оценивают путем регистрации количества и точности выполнения технико-тактических действий (ТТД), например: сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперника. Техничко – тактическое действие считается точно выполнено, если футболист сохраняет контроль за мячом. Уровень технико-тактической подготовленности определяется по результативности технико-тактических действий игроков, а также по их сбалансированности в зонах атаки и защиты.

Губа В.П. в своих работах отмечает: «футбол игра командная, поэтому при подготовке футболистов предъявляют высокие требования, как к мастерству всех игроков, так и к каждому игроку. Юные футболисты должны в короткий промежуток времени выполнять разнообразные движения, быстро принимать решения в любой игровой ситуации при этом контролировать скорость бега, оценивать расстояние до ворот, обладать хорошей реакцией и точно выполнять удары по воротам из различных положений на поле. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять технико-тактической подготовке юных футболистов, используя современный подход к её

освоению и совершенствованию. Игроки должны быстро принимать решения, решать задачи, возникающие во время игры при ограничении пространства и времени, иногда и под давлением со стороны соперников» [9].

Золотарёв А.П. в своих работах обращает внимание: «современный футбол учитывает высокий рост противоборства, умение красиво вести игру-эффективно атаковать, умело обороняться, игрокам в таких условиях тяжело добиться успеха, технические приёмы часто выполняются автоматически, но это возможно только при многолетней тренировке и соответствующего соревновательного опыта игроков. Стремительное развитие футбола, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовке футболистов, в учебно-тренировочном процессе юных футболистов необходимо подбирать такие средства подготовки, при которых игроки должны решать реальные задачи, которые могут возникнуть во время соревнований в ограниченном промежутке времени и иногда и пространстве» [11].

Двигательные задатки довольно четко детерминированы наследственностью. Уже с момента рождения дети проявляют разную степень двигательной активности, которая в известной степени обусловлена генетическим кодом индивида. Нельзя не отметить, что степень генетических влияний на физические качества зависит от возраста (в молодом возрасте она более значительна, чем в зрелом), а так же от мощности работы - при ее увеличении влияние наследственности возрастает, при уменьшении – снижается. 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.

Для оценки уровня физической подготовленности необходимо использовать тесты, характеризующие проявление скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Физическая подготовка в футболе складывается из двух равноценных компонентов: общей физической и специальной подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных физических качеств, расширение объема и совершенствование необходимых двигательных навыков и решает следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Задачами специальной физической подготовки (СФП) являются: достижение хорошей спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности футболистов [7].

Для современного этапа развития футбола характерно увеличение объемов соревновательной деятельности при сокращении сроков практической подготовки. В связи с этим необходимо изучение методов рационального построения отдельных тренировочных занятий, микро- и макроциклов. Безусловно, данная проблема включает в себя решение многих задач, среди которых немаловажное место занимает выбор формы организации физических нагрузок (методов тренировки). Например, при развитии скоростной выносливости могут быть использованы следующие методы тренировки: повторный, интервально-серийный с постоянными и уменьшающимися интервалами отдыха, а также их сочетания. Можно рассматривать эффективность методов тренировки при развитии конкретного физического качества (скорости, выносливости и т.д.) за счет однонаправленных тренировочных воздействий, а также проводить конкретные тренировочные программы, в которой используются методы различной эффективности. Они могут успешно использоваться как в процессе индивидуальной подготовки футболистов, направленной на ликвидацию «слабых звеньев» в структуре физической подготовленности,

так и на групповых занятиях с использованием специфических нагрузок. Применение однонаправленных тренировочных нагрузок сопровождается более глубокими функциональными изменениями в организме (по сравнению с разнонаправленными) и соответственно способствует более существенному приросту физических кондиций спортсмена [18].

Как уже отмечалось, повысить в двухнедельный срок уровень физической подготовленности игроков, который в соревновательном периоде находится в стадии «насыщения», - задача довольно непростая, и решить ее без оптимизации средств и методов подготовки практически невозможно. Оказалось, что статистически значимого прироста уровня физической подготовленности можно достигнуть при использовании повторного метода тренировки. Определенный интерес, представляют данные о достаточной эффективности сочетания переменного и повторного методов при развитии скорости. Однако следует подчеркнуть, что обратное сочетание этих методов неэффективно. Как правило, тренеры предлагают определенное соотношение нагрузок различной направленности. 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. В связи с этим развитие и совершенствование отдельных физических качеств, двигательных способностей (при сжатых сроках подготовки) невозможно без рационального использования методов тренировки. Перед современными тренерами стоит задача управлять процессом интегральной подготовки футболистов с наибольшей эффективностью при наименьших энергетических и психических затратах.

Как отмечает в своих работах Савин С.А.: «индивидуальные тактические действия - это целесообразное использование юными футболистами и в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки. Обучение занимающихся

индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях. Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе, без сопротивления соперника и пр.). Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера. Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися. Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях» [22].

Взаимодействуя во время игры между собой, игроки команды проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи. Тренер при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться к максимальному взаимодействию игроков в команде и их сыгранности. К обучению командным тактическим действиям юных футболистов необходимо переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста.

В своих работах Кузнецов А.А. пишет: «одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться на поле. Воздействовать на организм необходимо комплексно и дифференцированно. Только такое воздействие ведет к росту спортивного уровня игроков и команды, в целом. Учитывая длительность и систематичность занятий, необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых решаются определенные задачи. Пропорции между элементами спортивной тренировки меняются в зависимости от

отдачи игроков, а также от того, в какой период проходит тренировка, как быстро выявляются недостатки занимающихся» [16].

В учебно-тренировочной практике юных футболистов рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности занимающихся, конечно, основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет учебная игра.

## **1.2 Техническая подготовка юных футболистов в учебно-тренировочном процессе**

Футбольная игра складывается из множества самых разнообразных тактических комбинаций, которые начинают разыгрывать, как правило, два партнера. Атакующий стиль игры, коллективность игровых действий, скоростная техника, высокое индивидуальное мастерство футболистов, вот к чему стремится каждый тренер при подготовке спортсменов к соревнованиям. Если играть только с одним - двумя нападающими и без фланговых игроков, это резко снизит возможность вести атаку в комбинационном плане.

Золотарёв А.П. в своих работах пишет: «в любом игровом виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными, поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы: здесь в

тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий» [11].

Нами отмечены высокие результаты российских юношей в международных соревнованиях, все чаще выпускники СДЮШОР появляются в основных составах команд мастеров, конечно наибольший вклад в подготовку хороших резервов вносят школы футбольного профиля. Но можно выделить и слабые места в учебно-тренировочном процессе большинства спортивных школ: учебно-тренировочный процесс из года в год ведется по одной общей схеме, иногда это происходит без учета возраста учащихся и их физических данных. В подготовке юных спортсменов редко используются игровой метод, круговая тренировка, давно и успешно применяемые в других видах спорта. Слабо поставлено обучение игре головой, удару по мячу в условиях ограниченного времени, а также разучивание командных и групповых технико-тактических действий. В настоящее время нет полноценных учебно-тренировочных центров по футболу, в результате этого целенаправленное совершенствование технико-тактического мастерства подменяется функциональной подготовкой.

Губа В.П. в своих работах отмечает: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций, используемых в игре для достижения поставленной цели» [9].

Действенной мерой, направленной на повышение спортивного мастерства, считается использование круглогодичной системы соревнований. Такая система увеличивает игровую практику, усиливает необходимость разносторонней подготовки. Точность выполнения движения в футболе зависит от количества повторений и, естественно, от способности спортсмена эффективно, точно, экономично, наконец, быстро и надежно вести игру.

Статистический анализ показывает, что количество командных технико-тактических действий выросло, процент же брака - отношение неточно выполненных приемов к точным колеблется в определенных

пределах допуская от 51 до 57% технического брака. Следует обратить внимание на одну характерную деталь: стабильность действий нарушается в условиях более жесткого психологического и игрового воздействия со стороны противника. Стремление футболистов к разнообразию технических действий как в обороне, так и в атаке, подтверждает нивелирование качества технических действий футболистов, при оптимальном сочетании различных технических приемов как обороны, так и атаки, и при этом не допускается брака больше, чем 35 - 40%. Футбол чаще других добивался высоких спортивных результатов за счет импровизации и индивидуальных природных данных отдельных исполнителей. Эти же факты послужили основой для создания модели футболиста с характерными качествами. 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 лучших футбольных команд 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. Это возможно благодаря заранее подготовленным и хорошо отработанным на тренировке действиям.

Согласно заключениям Бишопс К. «Технику игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. 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 техника игры. В спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной и гибкой, разнообразной и неотъемлемой от тактики; чтобы

техника помогла решать ту или иную задачу, футболисту надо постоянно расширять арсенал технических приемов» [3].

Чемпионат мира по футболу еще раз продемонстрировал возрастающую роль игроков, умеющих успешно вести борьбу за мяч на каком-либо участке поля или эффективными индивидуальными действиями. Большое значение уделяется во время игры фланговым атакам, они создают постоянное напряжение на флангах соперников, растягивая оборону и создавая предпосылки для успешной атаки через центр. Следует отметить расширение арсенала технических приемов, выполняемых футболистами на высокой скорости, а также применение явно наигранных ходов и стандартных положений, заранее приготовленных и отработанных на тренировках.

По мнению Кузнецова А.А.: «для того, чтобы приступить к изучению техники футбола, в первую очередь, необходима соответствующая зрелость. Зрелость означает определенный уровень роста тела и связанную с этим работу органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы; при этом, внимание акцентируется в первую очередь не на росте и весе тела, а на тех качественных изменениях, которые характеризуют деятельность внутренних органов молодых футболистов» [16].

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.

В своих работах Золотарёв А.П. отмечает: «эффективность применяемых средств, конечно же, зависит от методов обучения. На основании точки зрения ученых, методическое обучение технике футбола наиболее правильно начинать с 10-11-летнего возраста. При этом, нормально развивающиеся ребята уже располагают необходимыми возможностями для изучения футбольных движений. Обучение технике должно опережать время

свободной, произвольной игры. Освоение техники означает, что необходимые для футбола навыки движений дети осваивают, совершенствуют и закрепляют именно так, чтобы они могли быть применимы в игре, в борьбе за мяч. Специалисты в области футбола, едины во мнении, что в современных условиях важнейшими критериями мастерства футболиста являются тактическая зрелость и сознательные действия на поле, основывающиеся на глубоком знании общей техники и тактики игры в обороне и в нападении. Эти основные качества, а также физические данные, определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок» [11].

Подготовка юных футболистов - это длительный, постоянно меняющийся процесс. Выявить юниоров, обладающих исключительными для футбола качествами, - весьма существенно, но не менее важны и фазы проверки и утверждения этих качеств. Продолжительность процесса отбора является предпосылкой успеха, возможностью задержать в группе высокого спортивного мастерства тех способных юниоров, которые действительно смогут добиться высоких результатов. Практика показывает, что в 15-летнем возрасте отбирать можно только юниоров с исключительными двигательными способностями. Если же подходить с общими мерками и к остальным, то из поля зрения могут выпасть ребята, не проявляющие в этом возрасте особых качеств. Они могут «раскрываться» несколько позже. Условия отбора сводятся к следующим:

- 1) требования к юным футболистам предъявляются с учетом развивающегося организма;
- 2) учитываются функциональные и психические особенности ребят;
- 3) игра в футбол, отличающаяся высокой динамикой и постоянно изменяющимися нагрузками;
- 4) ацикличность движений при игре в футбол приводит к изменениям в режиме сердечнососудистой деятельности;

5) преобладающими двигательными качествами являются: ловкость, быстрота, сила, скоростная выносливость.

Мы считаем отбор организованным мероприятием, преследующим установление таких объективных данных:

- физиологические и биомеханические качества спортсмена;
- уровень его двигательных навыков, их разнообразие и комплексность;
- уровень технико-тактического умения;
- интеллектуальные качества, восприимчивость и психическая устойчивость.

Эти данные, сопоставленные с педагогическими наблюдениями и исследованием социально-семейной среды, в которой развивается юниор, его склонностями и увлечениями, дают целостную картину - обязательное условие для руководства практической подготовкой.

В процессе подготовки юный футболист должен удовлетворять следующим требованиям:

#### 1. К физическому развитию

- а) пропорциональное развитие конечностей;
- б) укрепленный свод стопы;
- в) нормальную подвижность суставов;
- г) повышенные показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- д) оптимальный рост 168 -178 см для полевых игроков, 178—183 см для вратарей и вес 60 -72 кг.

#### 2. К двигательным качествам:

- а) ловкость в движениях без мяча;
- б) быстрота реакции в движении при выполнении технико-тактических действий, устойчивость;
- в) мощность в прыжках, стартах, остановках, поворотах; сильные удары по мячу ногами и головой; применение физической силы в единоборствах с соперником;

г) устойчивость в режиме быстроты при повторяющихся технико-тактических упражнениях, устойчивость при усилиях с максимальной нагрузкой, чередующихся со средними нагрузками.

3. К психическим качествам:

а) пространственная ориентация в зависимости от позиций и действий соперника и товарищей по команде; принятие быстрых решений при выборе наиболее подходящего способа действий;

б) уверенность в своих личных возможностях; чувство ответственности во время тренировок и соревнований;

в) самоотверженность при достижении целей команды, стремление к победе.

4. К технико-тактическим качествам: высокие показатели точности при выполнении технико-тактических элементов, характерных для основного и дополнительного амплуа игрока, в атаке и обороне, в режиме «быстрота — сила» и прежде всего в скоростной выносливости.

5. К теоретической подготовленности:

а) требовательность при достижении высокого спортивного мастерства;

б) понимание игры и ее динамики в рамках современных систем и их разновидностей;

в) понимание специфической футбольной подготовки.

Поэтому учебно-тренировочный процесс юных футболистов 10-12 лет необходимо выстраивать таким образом, чтобы закладывать фундамент для развития всех необходимых футболисту качеств и специальной физической подготовки.

### **1.3 Развитие основных двигательных качеств и специфического умения юных футболистов посредством технико-тактических упражнений**

Оперативный контроль за функциональным состоянием футболистов и переносимостью нагрузок осуществляют в ходе текущих функциональных обследований. Результаты обследований используют для корректировки

тренировочного процесса и соревновательной деятельности, целевого планирования подготовки футболистов к ответственным соревнованиям. Тренеры изучают оценку состояния организма в целом, при этом состояние здоровья и функциональное состояние являются взаимосвязанными и взаимообусловленными факторами, и как правило применяют комплексные методы функциональной диагностики с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной). В зависимости от направленности тренировок каждый футболист может определить, в каком индивидуальном диапазоне частоты сердечных сокращений он должен тренироваться, чтобы интенсивность нагрузки была для него оптимальной, в практике футбола наиболее информативными являются тесты для определения функционального состояния сердечно - сосудистой системы. Остановившись подробнее на оценке функционального состояния юных футболистов, необходимо отметить, что предлагаемые методы функционального диагностирования не только дают тренеру обратную информацию об эффективности его работы, но и позволяют проанализировать динамику работоспособности его подопечных с целью дальнейшего управления тренировочным процессом. В этом случае можно говорить об управлении тренировкой, многие контрольные испытания (тесты) достаточно распространены в практике работы многих тренеров по футболу и являются эффективным инструментом для определения работоспособности спортсмена. С учетом предлагаемых параметров и содержания тренировочной нагрузки работа тренера должна проявляться в подборе и разработке специальных физических упражнений. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности футболистов [7].

Под специальной нагрузкой понимается степень сходства тренировочного упражнения с соревновательным. К упражнениям высокой координационной сложности, не зависимо от их специализированности, относятся те упражнения, которые выполняются с большим количеством сложных перемещений в пространстве, с сопротивлением, с большой или максимальной интенсивностью нагрузки и со средним или большим количеством участвующих спортсменов, условия их выполнения должны быть приближены к игровым. Неспециализированные средства подготовки юных футболистов можно подразделить на: общеразвивающие, беговые, прыжковые и др. Для развития выносливости используют равномерный и переменный бег, кроссы и общеразвивающие упражнения, координационная сложность таких упражнений невысока. Для развития выносливости к скоростной работе применяют беговые нагрузки интервального характера, общеразвивающие упражнения для развития силы и игровые упражнения [9].

Координационная сложность игровых заданий и ряда акробатических упражнений должна быть средней или высокой, других неспециализированных средств - низкой. Таким образом, в рамках неспециализированных средств тренировки, которые применяют в учебно-тренировочном процессе футболистов, координационная сложность большинства упражнений невысока; они хорошо осваиваются и не включают элементов новизны. Объем нагрузки для развития координационных способностей не должен превышать 8-10% общего объема неспециализированных средств подготовки.

Специализированные средства подготовки занимают ведущее место в системе тренировки футболистов 10-12 лет, все упражнения, выполняются в условиях высокой координационной сложности и составляют 50-55% тренировки.

Использование большого количества двухсторонних игр приводит к существенным колебаниям показателей ЧСС, это свидетельствует о возможности эффективно развивать различные виды выносливости. Анализ

большинства двухсторонних игр позволяет говорить о средней и высокой степени координационной сложности нагрузки. Кроме двухсторонних игр, в подготовке футболистов широко применяются такие упражнения, как «квадраты». Отсутствие скоростных перемещений и единоборств дает основание оценивать степень координационной сложности как низкую, поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо совершенствовать взаимодействия игроков в нападении и обороне. Можно включать по ходу тренировки внезапные изменения обстановки, требующие организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков - и особенно специальной ловкости.

Соревновательная деятельность юных футболистов обеспечивает эффективность реализации технико-тактического потенциала спортсмена, наиболее приемлемо оценивать проявления ловкости в соревновательной деятельности, которая является интегральной. Достижение высокого спортивного результата в процессе многолетней тренировки во многом зависит от уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, которая обусловлена спецификой и структурой соревновательной деятельности. Эффективность соревновательной деятельности в футболе обусловлена комплексом факторов, характеризующих степень развития специальной ловкости, которая определяет темпы и качество обучения техническим приемам. В свою очередь, надежность (точность) выполнения технико-тактических действий в соревновательных играх может служить одной из интегральных характеристик.

Основными задачами обучения юных футболистов 10-12 лет в учебно-тренировочном процессе являются:

1. Развитие общих и специальных двигательных качеств в соответствии с технико-тактическими требованиями футбола с акцентом на развитии физических качеств.

2. Совершенствование техники при различных двигательных умениях, совершенствование индивидуальных и коллективных тактических элементов в атаке и обороне.

3. Совершенствование индивидуальных и коллективных тактических элементов (в атаке и обороне), характерных для отдельных линий и амплуа игроков, совершенствование техники и двигательных качеств, выполнение технических элементов на высокой скорости.

4. Развитие способностей к осуществлению поставленных целей в условиях игры с защитниками.

5 Совершенствование игровой дисциплины; повышение стремления к победе, к самовыражению, умения преодолевать трудности, связанные с усталостью, сопротивлением соперника, плохим полем, атмосферными условиями и пр.

6. Знакомство с высоким спортивным мастерством и его требованиями к футболу, знание концепций подготовки и способов игры [5].

Развитие основных двигательных качеств и специфического умения юных футболистов осуществляется главным образом посредством технико-тактических упражнений. Но не следует пренебрегать и специальными средствами для улучшения и развития того или иного двигательного качества. Эти средства укрепляют соответствующие группы мышц. Основное внимание должно быть обращено на развитие силы во всех ее формах и проявлениях: она в значительной степени определяет класс футболиста. Важно разработать тренировочные программы развития силы у молодых футболистов. При отборе каждого упражнения необходимо учитывать возможности спортсмена, уровень его подготовки, введение трудных элементов (повышенная или недостаточная нагрузка), соотношение с другими двигательными качествами. Необходимо достигнуть гармоничности недельного цикла, чтобы развитие силы не шло в ущерб развитию подвижности и ловкости. Круговой метод тренировки является самым подходящим для развития силы при соблюдении требований эффективной

методики. Скоростные качества и скоростная выносливость укрепляются и развиваются технико-тактическими упражнениями, в особенности при интервальном методе тренировки. Этот метод близок специфике футбола, дает возможность строить тренировку и по форме, и по содержанию в условиях, близких к настоящему матчу. Главная проблема - установить такие интервалы отдыха между отдельными усилиями, которые отвечали бы реальным требованиям игры в футбол. Мы рекомендуем определить их по пульсу спортсменов. На занятии по развитию скоростных качеств пульс спортсмена должен быть на уровне 120-130 ударов в минуту. Совершенствование технико-тактических приемов, характерных для амплуа игрока и зоны его действия, необходимо проводить параллельно с развитием психических качеств. Существует достаточное число упражнений для каждого игрового действия в атаке и обороне. Их отбор и чередование необходимо проводить в соответствии со сложностью и динамикой упражнения, числом выполняющих упражнение игроков, наличием противодействия в атаке и обороне, зоной поля, которая должна соответствовать специфической зоне действия и амплуа футболистов. Совершенствование отдельных технических качеств и действий необходимо проводить в отдельности или в комбинациях параллельно с усвоением тактических требований к игрокам (прием и отбор мяча, удар ногой или головой, ложное движение, дриблинг, специфические действия вратарей). Метод повторения применяется для эффективного усвоения таких упражнений, которые можно с успехом использовать и в ходе игры. Постоянное применение игр и соревновательных упражнений стимулирует молодых игроков. Такие упражнения должны занимать значительное место в тренировочных методиках.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Мы проводили педагогическое исследование в период с 2016 г. по 2018 год на базе Академии футбола имени Ю.Коноплёва.

**На первом этапе исследования** (2016 г.) определяли основное направление работы, выявляли проблему, анализировали научно - методическую литературу. Разрабатывали план работы и экспериментальную методику, изучали организацию учебно-тренировочного процесса по футболу в Академии футбола имени Ю.Коноплёва.

**На втором этапе исследования** (2017-2018 г.г.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. Была подтверждена актуальность выбранной темы, выдвинута гипотеза, поставлена цель и задачи работы, определены методы, и методики исследования, с помощью которых предполагалось решить поставленные задачи. Теоретический анализ специальной и научно-методической литературы производился на протяжении всего исследования. На основании проведенного анализа были конкретизированы задачи исследования, выбраны методы, сформулированы гипотеза и цель работы. Проводили формирующий педагогический эксперимент, с целью внедрения в учебно-тренировочный процесс юных футболистов методики использования технических приёмов и игровых ситуаций.

**На третьем этапе 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 нами были использованы традиционные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.

3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания (тесты).
5. Метод математической статистики.

*Анализ научно-методической литературы.*

Мы изучили результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования, и применили знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

*Педагогическое наблюдение.*

В ходе всего наблюдения проводился анализ физического состояния юных футболистов с целью подбора правильной нагрузки на занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для уточнения подобранных игровых ситуаций в футболе, с учётом возрастных особенностей занимающихся.

*Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проходил на базе Академии футбола имени Ю.Коноплёва. В экспериментальной группе принимали участие юноши 10-12 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняло участие 24 человека. Педагогический эксперимент организовывается с целью исследования и проверки эффективности методики использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 10-12 лет

*Контрольные испытания (тесты).*

В процессе эксперимента в каждой группе проводились тестирования с целью изучения динамики уровня физической подготовленности юных футболистов при помощи контрольных тестов:

- бег 30 м, с
- челночный бег 3x10 м, с
- прыжок в длину с места, см

- 6-минутный бег, м
- наклон вперед, см
- подтягивание из виса, раз

Изучая технико-тактическую подготовку в учебно-тренировочном процессе юношей экспериментальной и контрольной группы, мы использовали следующие контрольные тесты:

- жонглирование ногами, удары
- жонглирование головой, удары
- приём-передача мяча внутренней стороной стопы, с
- ведение мяча 3x15 м, с
- удар серединой подъема на точность, баллы
- удар серединой лба на дальность, м

Тестирование знаний по окончании эксперимента проводилось с помощью банка из 50 тестовых заданий, разработанных Н.Н. Чесноковым и А.А. Красниковым. Оценивание осуществлялось по 10 балльной шкале.

*Метод математической статистики.*

Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1 Особенности методики использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов**

В методике представлены основы технической подготовки, средства развития тактического мышления и формирования элементарных навыков в организации коллективных действий в футболе. В доступной форме даётся небольшой набор простых упражнений и методических рекомендаций по каждому элементу техники и тактики, знакомство с элементарными стандартными положениями, раскрываются некоторые положения правил поведения на футбольном поле и взаимоотношений с партнерами и соперниками во время игры. Техническое мастерство футболистов характеризуется следующими показателями: количество приемов, которыми игрок владеет в совершенстве; стабильностью и надежностью выполняемых приемов в условиях противоборства и других сбивающих факторов.

Обучение разным техническим приемам обращения с мячом в движении может быть эффективным только тогда, когда мяч подается правильно. Особое внимание следует обращать на высоту и скорость полета мяча.

Удар по мячу низом. Применяется для точной передачи или для направления мяча в ворота по земле.

Удар низом серединой подъема. Выполняя его, необходимо соблюдать основные правила:

1. Правильный угол подхода к мячу - залог точности.
2. Стремитесь бить подъёмом. При нанесении удара по центру мяча носок должен быть направлен вниз.

3. Опорная нога ставится рядом с мячом, а корпус наклоняется вперед. После нанесения удара нога, которой обучаемый бил по мячу, продолжает движение вперед (для увеличения скорости полета мяча и для повышения точности удара).

Индивидуальные упражнения:

1. Пробейте низом точно через центральный круг с 18 метров.
2. Пробейте между стойками, поставленными в 120 см одна от другой, с 13 - 18 м.

Парные упражнения:

1. Пробейте низом партнеру, стоящему в 15 метрах от вас. Партнер останавливает мяч и тем же способом возвращает его.
2. То же, но с увеличением расстояния. Это потребует большей силы удара.
3. То же другой ногой.

Резаный удар. Цель этого технического приема - обвести одного или нескольких соперников. Резаными ударами часто выполняют угловые и штрафные.

Удар внутренней и внешней стороной стопы. Основные правила:

1. Удар наносится и внешней и внутренней стороной стопы. Носок оттянут. Удар должен наноситься как бы под мяч и по касательной к нему, чтобы создать «эффект закручивания» (вращения мяча вокруг своей оси в полете).
2. Обе стопы при выполнении удара должны быть слегка повернуты вовнутрь (это тоже способствует усилению вращения мяча).

Индивидуальные упражнения:

1. Поддача углового, с целью закрутить мяч в ворота, обоими способами подрезки.
2. Обводка стойки, установленной в 15 метрах, ударом.

Парные упражнения:

1. Партнер А резаным ударом направляет мяч партнеру Б. Тот останавливает мяч и тоже резаным ударом возвращает его партнеру А.
2. Партнер А резаным ударом пытается обвести «стенку» из 6 стоек на расстоянии 9 метров. То же проделывает партнер Б, находящийся по ту сторону «стенки».

3. Отработка попарно штрафного удара из-за пределов штрафной площади с целью поразить ворота.

Передачи. Точный своевременный пас - один из важнейших элементов игры. Чувство партнера, чувство паса отрабатываются систематической тренировкой взаимодействия при помощи передач.

Передача внутренней стороной («щекой»). Основные правила:

1. Внутренняя сторона стопы развернута по отношению к мячу под прямым углом и входит в контакт с мячом по центру мяча.

2. При нанесении удара опорная нога должна находиться в 10 - 15 см сбоку от мяча.

3. Перед выполнением передачи обязательна оценка расположения партнеров.

Парные упражнения:

1. Партнер А направляет мяч партнеру Б внутренней стороной стопы.

2. Безостановочная работа в парах с постепенным увеличением удаления друг от друга с 9 до 18 метров. Добиваться точности передачи мяча.

3. Передача мяча в движении.

Для троих: передача мяча друг другу, передвигаясь в замедленном темпе с постепенным ускорением. Цель - выработка четкой схемы взаимодействия при помощи паса в движении.

Для четверых: трое передают мяч, продвигаясь вперед, а четвертый противодействует им.

Остановка мяча ногой. Для эффективной остановки и обработки мяча необходимо, чтобы принимающая его часть ноги в момент контакта с мячом была несколько расслаблена, (это поможет задержать мяч, не допустить его отскакивания).

Остановка подошвой внутренней стороной стопы. Основные правила:

1. Останавливать летящий мяч необходимо подъемом, смягчая, как подушкой, его контакт с ногой, которая для надежности остановки мяча чуть отводится назад.

2. Особое внимание обращать на то, чтобы нога, принимающая мяч, располагалась правильно (в горизонтальной плоскости и под нужным углом). Контакт с мячом - по центру. После касания мяча нога, принимающая мяч, отводится назад.

3. При выполнении приема важное значение имеет равновесие. Туловище должно быть немного наклонено вперед, находиться над мячом.

Парные упражнения:

1. Партнер А бросает руками мяч партнеру Б, который, останавливая его с лёта, пасом возвращает партнеру А.

2. Партнер А направляет мяч партнеру Б броском с отскоком - чтобы партнер вынужден был решать, как остановить мяч. Партнер Б приняв мяч, ногой возвращает его партнеру А.

3. Партнер А руками бросает мяч в стену. Партнер Б останавливает мяч с отскока, после чего направляет его партнеру А.

Для троих: игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Б останавливает мяч и возвращает его игроку А в условиях опеки со стороны игрока В.

Для четверых: трое пытаются передавать мяч друг другу, используя разные приемы остановки мяча в условиях противодействия со стороны четвертого.

Остановка грудью. Применяется в ситуации, когда у футболиста нет времени отступить для приема мяча ногой.

Основные правила:

1. Смотреть за полетом мяча и своевременно решать, какой частью груди останавливать мяч. Туловище располагать прямо по «линии» полета мяча. В момент приема мяча, колени слегка согнуты, а грудь опускается, чтобы образовать по отношению к мячу своеобразную «платформу».

3. Тело в момент, когда мяч соприкасается с ним должно быть расслаблено для создания амортизирующего эффекта.

4. Обращать внимание на угол расположения груди по отношению к мячу.

Парные упражнения:

Партнер А подбрасывает мяч в воздух, партнер Б останавливает его грудью, после чего партнеры меняются ролями.

Для троих:

1. Мяч подается по очереди каждому. Принимающий останавливает мяч грудью, после чего передает его партнеру.

2. Игрок А бросает мяч игроку Б, которого опекает игрок В. Игрок Б останавливает мяч грудью.

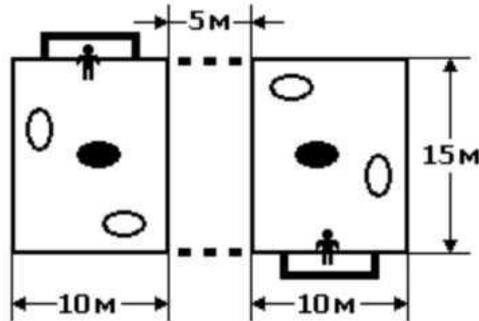
*Игровая ситуация 1.*

При изменении длины средней зоны могут быть созданы условия для выполнения игроками ударов по воротам с больших или меньших расстояний. Чтобы игроки использовали различные приемы открывания для получения мяча от вратаря и партнеров в наиболее удобной позиции в упражнении принимают участие еще два игрока, выполняя вместо вратарей, которым разрешается защищать ворота любой частью тела кроме рук.

При изменении длины зон, находящихся между линией ворот и средней зоной поля, могут быть созданы условия для выполнения игроками ударов по воротам с больших или меньших расстояний и передач мяча вратарями (игроками, выполняющими функции вратарей) для того, чтобы в ходе игры игроки стремились перехватить мяч или атаковать игрока команды соперника в момент приема мяча, вступая в физический контакт с ним.

### *Игровая ситуация 2*

Четверо атакующих игроков против двоих обороняющихся игроков в двух зонах. На поле обозначаются две зоны шириной 10 м и длиной 15 м напротив друг друга длинными сторонами на расстоянии 5 м. (рисунок 1)



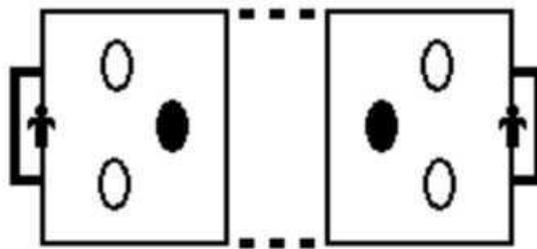
**Рис. 1** Схема игровой ситуации 2

Ворота устанавливаются на противоположных коротких сторонах разных зон. В каждой зоне все время действуют два атакующих игрока и один обороняющийся игрок. Два атакующих игрока стремятся обыграть обороняющегося игрока и передать мяч в противоположную зону партнерам для удара по воротам. Важно, чтобы атакующие игроки, действующие в одной зоне, своевременно и точно передавали мяч друг другу, давая партнеру время на подготовку и выполнение передачи мяча в противоположную зону.

Так же, чтобы атакующие игроки, располагающиеся в разных зонах, действовали синхронно при попытках доставки мяча из зоны в зону и чтобы атакующие игроки, получив мяч из другой зоны, стремились быстро завершить атаку ударом по воротам.

### *Игровая ситуация 3*

Передач мяча друг другу атакующими игроками, получившими мяч от вратаря. Один из обороняющихся игроков стремится помешать атакующим игрокам передать мяч в противоположную зону, другой – получить мяч из противоположной зоны и нанести удар по воротам. Задача четырех атакующих игроков – забить как можно больше голов за определенное время.



**Рис. 2 Схема игровой ситуации 3**

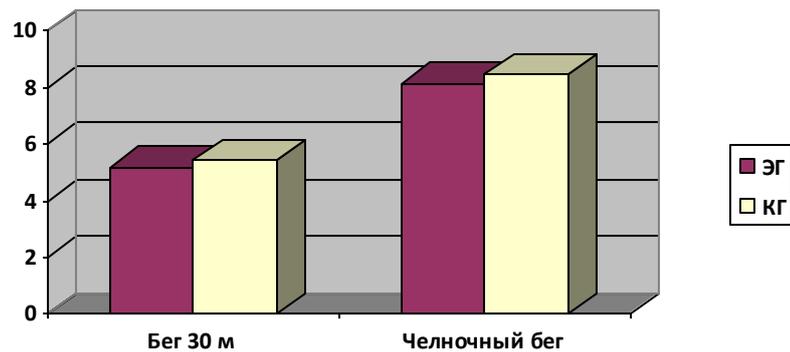
Вариант: ворота устанавливаются на противоположных длинных сторонах разных зон напротив друг друга. При изменении расстояния между зонами могут быть созданы условия для выполнения игроками передач мяча на большие или меньшие расстояния. Важно, чтобы обороняющиеся игроки стремились перехватывать мячи или атаковать игрока в момент приема мяча, вступая в физический контакт с ним (рисунок 2).

#### *Игровая ситуация 4*

Игра трое против троих с нейтральным игроком при поддержке двух игроков в каждой команде, действующих за боковыми линиями в каждой команде. Трое игроков действуют все время в поле, а двое игроков – за боковыми линиями поля на половине поля соперника (один справа, другой - слева). Овладев мячом в любом месте поля, должны передать его одному из партнеров, действующих за боковыми линиями поля. Важно, чтобы игроки, действующие в поле, овладев мячом, быстро передавали его игрокам, которые действуют за боковыми линиями поля. Так же чтобы игроки, действующие за боковыми линиями поля, овладев мячом, не задерживали развитие атаки и целенаправленно посылали мяч к воротам соперника по навесной траектории. Игроки, действующие за боковыми линиями поля, должны посылать мяч к воротам соперника по навесной траектории, чтобы партнеры могли нанести удар по воротам должны выполнять угловые удары, обязательно посылая мячи к воротам соперника по навесной траектории.. Вратарям не разрешается передавать мяч игрокам, действующим за боковыми линиями поля. При изменении ширины поля могут быть созданы

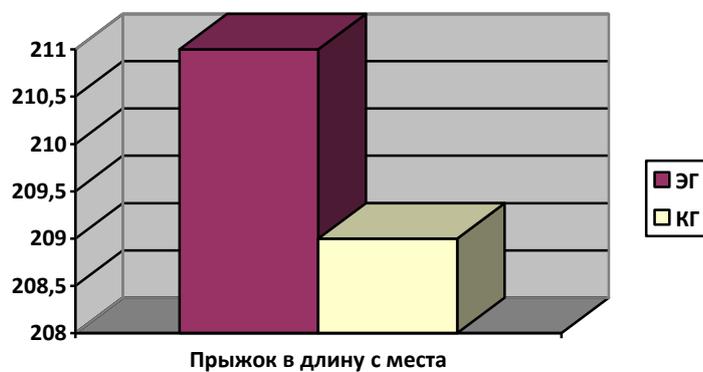


К завершению эксперимента наблюдается рост показателей физических качеств у испытуемых обеих групп, что обусловлено, с одной стороны, возрастным развитием двигательной функции занимающихся, с другой, стимулирующим воздействием разработанной методики. Показатели контрольного теста «6-минутный бег» улучшились до 1496 и 1523 м, что свидетельствует о достижении испытуемыми высокого уровня развития выносливости свыше 1500 м (рисунок 4).



**Рис.4 Результаты контрольных тестов**

По окончании эксперимента в контрольном тесте «Прыжок в длину с места» испытуемые обеих групп вышли по этому показателю на высокий уровень (свыше 205 см): результаты в прыжке в длину с места составили соответственно 209,8 и 211,4 см (рисунок 5).



**Рис. 5 Результаты контрольного теста «Прыжок в длину с места»**

Наряду с этим показатели гибкости и силовых качеств сохранялись в течение всего эксперимента на среднем уровне развития. Полученные нами результаты говорят о том, что методика использования технических приёмов и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе юных футболистов оказывает существенное влияние на развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. Это обусловлено содержанием спортивной деятельности занимающихся: футбол связан с резкими и неожиданными изменениями направления передвижения - (что аналогично условиям челночного бега); в ходе игры занимающиеся часто выполняют остановки и прыжки, что способствует развитию скоростно-силовых качеств; за время игры занимающиеся преодолевают значительные расстояния, что оказывает положительное влияние на развитие общей выносливости.

Наряду с этим спортивная деятельность в футболе в меньшей степени связана с движениями, требующими максимального проявления гибкости и силовых качеств. Поэтому эти физические качества проявляются в начале и по окончании педагогического эксперимента на среднем уровне развития. Скоростные качества в меньшей степени поддаются развитию, поскольку обусловлены преимущественно факторами наследственности. Поэтому уровень их развития изменяется в основном под влиянием фактора возрастного развития двигательной функции и в меньшей степени - под влиянием фактора физического воспитания.

### **3.3 Изучение технико-тактической подготовки юных футболистов 10-12 лет контрольной и экспериментальной группы**

Тестирование знаний по окончании эксперимента проводилось с помощью банка из 50 тестовых заданий, разработанных Н.Н. Чесноковым и А.А. Красниковым. Оценивание осуществлялось по 10 балльной шкале. В таблице 2 приведены показатели качества усвоения испытуемыми знаний способов выполнения разучиваемых ими технических приемов футбола.

Испытуемые экспериментальной группы имели более высокие показатели качества усвоения знаний ориентировочной основы изученных ими технических приемов. Выявлено, что испытуемые экспериментальной группы обладали достоверно лучшими результатами: они набрали в среднем 8,75 балла, в то время как у испытуемых контрольной группы средний показатель качества усвоения знаний составил всего 5,64 балла (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели качества усвоения теоретических знаний  
технических приемов**

Технические приемы	Группы	Показатели качества усвоения знаний, баллы
Удар внутренней стороной стопы	КГ	4,88±2,92
	ЭГ	7,96±1,91
	Р	≤ 0,05
Остановка опускающегося мяча подошвой	КГ	4,52±2,12
	ЭГ	7,24±1,62
	Р	≤ 0,05
Удар по мячу серединой подъема	КГ	5,17±2,87
	ЭГ	8,05±1,75
	Р	≤ 0,05
Удар по мячу серединой лба	КГ	5,32±2,12
	ЭГ	7,81± 1,92
	Р	≤ 0,05
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	КГ	6,02±2,31
	ЭГ	8,25±1,23
	Р	≤ 0,05

Мы полагаем, что наблюдаемое нами преимущество испытуемых экспериментальной группы обусловлено тем, что обучение техническим приемам проводилось при условии предварительного формирования их полноценной ориентировочной основы с выделением фаз двигательного действия и основных опорных точек в пределах каждой фазы, на которые ориентировалось внимание обучаемых при его выполнении.

В таблице 3 приведены показатели технической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. По окончании педагогического эксперимента преимущество испытуемых экспериментальной группы в уровне технической подготовленности стало более значимым.

Таблица 3

**Показателей технической подготовленности испытуемых  
контрольной и экспериментальной группы**

Технические приемы	Группы испытуемых	Показатели технической подготовленности, баллы
Жонглирование ногами, удары	КГ	35,24± 12,32
	ЭГ	51,49±12,51
	P	≤0,05
Жонглирование головой, удары	КГ	15,25±3,61
	ЭГ	27,08±4,69
	P	≤0,05
Прием-передача внутренней стороной стопы, с	КГ	7,75±1,22
	ЭГ	5,46±1,09
	P	≤0,05
Ведение мяча 3х15 м, с	КГ	15,92±1,62
	ЭГ	14,44±1,62
	P	≤0,05
Удар серединой подъема на точность, баллы	КГ	11,36±3,59
	ЭГ	16,64±3,12
	P	≤0,05
Удар серединой лба на дальность, м	КГ	8,82±2,91
	ЭГ	11,04±2,17
	P	≤0,05

Методика регистрации и анализа технико-тактических действий, предложенная Ю.А. Морозовым, получила широкое распространение в научно-методических работах по футболу. При проведении педагогического эксперимента мы регистрировали технико-тактические действия игроков в соревновательный период. Сравнительный анализ результатов исследования (таблица 4) показал, что игровая деятельность юных футболистов проходит в оптимальных условиях, что очень важно в игровой деятельности.

Характерно, что почти 40-45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях и брак при этом достигает 50-55%. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружилось при выполнении передач мяча, обводки и отбора мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий.

**Таблица 4**

**Показатели технико-тактических действий юных футболистов  
в различных условиях выполнения игровых приемов**

Группы	Условия выполнения игровых приемов					
	Оптимальные		На высокой скорости		В борьбе с соперником	
	ΣТТД	Брак	ΣТТД	Брак	ΣТТД	Брак
КГ	181,5±1,7	24,0± 0,7	74,5± 2,0	24,1 ±0,9	60,1±1,1	20,0+1,0
	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05
ЭГ	183,5± 2,0	20,0± 0,8	75,4+ 1,9	22,7± 1,0	72,3±2,1	13,3+0,9
	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

Общее число групповых взаимодействий, выполненных экспериментальной группой, больше на 18 раз, выполнение их на 7% оказались надежнее. Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной. Их выполнение на 17% надежнее и больше чем у контрольных групп. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в

количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне. Это подтверждает и возросшие соревновательные показатели. Анализ забитых мячей во время соревнований показывает, что выбранная манера ведения игры с преимущественным использованием многоходовых комбинаций имеет тенденцию к повышению своего влияния на результат игр по мере роста спортивного мастерства игроков. Экспериментальная группа забила 20 мячей в соревнованиях, контрольная – 12 мячей. За период исследования, мы видим, что изменились не только количественные, но и качественные показатели игровой деятельности во всех группах, и что они значительно отличаются между собой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Развитие основных двигательных качеств и специфического умения юных футболистов осуществляется главным образом посредством технико-тактических упражнений. Тренер при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться к максимальному взаимодействию игроков в команде и их сыгранности. К обучению командным тактическим действиям юных футболистов необходимо переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста. 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. Специализированные средства подготовки занимают ведущее место в системе тренировки футболистов 10-12 лет, все упражнения, выполняются в условиях высокой координационной сложности и составляют 50-55% тренировки.

2. Точность выполнения движения в футболе зависит от количества повторений и, естественно, от способности спортсмена эффективно, точно, экономично, быстро и надежно вести игру. 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. Совершенствование отдельных технических качеств и действий необходимо проводить в отдельности или в комбинациях параллельно с усвоением

тактических требований к игрокам (прием и отбор мяча, удар ногой или головой, ложное движение, дриблинг и др.). Совершенствование технико-тактических действий в футболе заключается в развитии способности управления своими движениями при активном участии сознания, недостаточная связь сознания и мышечно-суставного чувства может быть помехой в достижении результата, поэтому необходимо юных футболистов обеспечить полной информацией о ходе и результатах двигательных действий.

3. Эффективность соревновательной деятельности в футболе обусловлена комплексом факторов, характеризующих степень развития специальной ловкости, которая определяет темпы и качество обучения техническим приемам. В свою очередь, надежность (точность) выполнения технико-тактических действий в соревновательных играх может служить одной из интегральных характеристик. Постоянное применение игр и соревновательных упражнений стимулирует молодых игроков. Такие упражнения должны занимать значительное место в тренировочных программах. Критерием эффективности технико-тактических действий является количественно-качественные характеристики атакующих комбинаций, при сравнении которых экспериментальная группа выглядит предпочтительнее контрольной. Их выполнение на 17% надежнее и больше чем у контрольных групп. Различия в выполнении общей суммы технико-тактических действий в количественно-качественном отношении оказались на высоком уровне.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография - Москва: Советский спорт, 2014. - 304 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие : учеб. пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. Томск: ТГУ, 2009. - 160 с.
3. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-. Герард. -Москва: , 2003. - 168 с.
4. Блонский, П.П. Развитие мышления школьника [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 93 с.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. - Москва: , 2004. — 244 с.
6. Водовозов, В.И. Беседы и наглядное обучение - Санкт-Петербург: Лань, 2017. -22 с.
7. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие: науч.-метод. пособие - Москва: Физическая культура, 2008. - 256 с.
8. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. - Москва, 2016. - 296 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс] : учеб. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2013. - 536 с.
10. 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.
11. 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.

12. Ильина, Н.Л. Психология тренера: учеб. пособие: Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. - 109 с.
13. Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры: учеб. пособие. Москва: Научный консультант, 2016. - 88 с.
14. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова — Москва: Советский спорт, 2015. - 186 с.
15. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2007. - 112 с.
16. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2008. - 208 с.
17. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. - Москва, 2015. - 256 с.
18. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] - Электрон. дан. Лань - Москва, 2016. - 128 с.
19. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учеб. - Электрон. дан. Лань - Москва, 2015. - 568 с.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол-Москва: Советский спорт, 2014. - 23 с.
21. Физиология человека: учеб. пособие - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. — 120 с.
22. Футболист в игре и тренировке / под ред. С.А. Савина. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 108 с.
23. Цирик Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 208 с.