

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: «Совершенствование групповых тактических действий юных  
футболистов 10-11 лет на основе применения игровых упражнений»

Студент

В.И. Прошин

(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 Прошина Владислава Игоревича  
по теме: «Совершенствование групповых тактических действий юных  
футболистов 10-11 лет на основе применения игровых упражнений»

Игровые условия соревновательной борьбы в современном футболе обусловлены большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания, пространственно-временными ограничениями игровых действий и необходимостью согласования индивидуальных действий при решении групповых задач футболистами. В настоящее время выражена скоростная игра и усложненные тактические комбинации, поэтому спортсмену необходимо в ходе игры быстро оценивать игровую ситуацию, определять нахождение игроков команды и соперников на площадке и анализировать свои действия, выбирая эффективные и целесообразные решения.

Цель исследования: разработать методику совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений.

Задачи исследования: систематизировать игровые ситуации в футболе и определить способы групповых тактических действий и тактических комбинаций, возможных в ходе игры в футбол, разработать методику совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

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, 6 таблиц, 4 рисунка.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b> .....	6
1.1 Особенности обучения командным тактическим действиям в футболе.....	6
1.2 Командная тактика в атакующих и оборонительных действиях юных футболистов в ходе игры.....	10
1.3 Использование индивидуальных возможностей игроков для оптимального проявления командной тактической игры в футболе...	15
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	21
2.1 Организация исследования .....	21
2.2 Методы исследования.....	22
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	24
3.1 Особенности методики совершенствования групповых тактических действий юных футболистов .....	24
3.2 Результаты физической и технического подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента .....	31
3.3 Результаты технико-тактических показателей и командных тактических действий юных футболистов в ходе педагогического эксперимента.....	35
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	40
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Основным направлением совершенствования спортивного мастерства юных футболистов является технико-тактическая подготовка. Тренировочный процесс для юношей 10-11 лет должен быть направлен на базовую подготовку юных футболистов, на освоение игры в целом, на обучение взаимодействиям между игроками с использованием простых тактических комбинаций. Поэтому основная задача тренировочного процесса направлена на содержательную сторону, где основные задачи исхода игры решает не отдельный игрок, а группа игроков и команда во время соревнований. В основе тренировки должны применяться групповые командные упражнения игрового или технико-тактического характера, моделирующие различные стороны соревновательного единоборства. Богатый опыт тренерского состава позволяет моделировать игровые ситуации различной сложности при построении учебно-тренировочного занятия, что способствует повышению технико-тактической подготовленности игроков и команды.

**Объект исследования:** тактическая подготовка юных футболистов.

**Предмет исследования:** совершенствование групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, повышение эффективности групповых тактических действий юных футболистов будет возможно, если в учебно-тренировочном процессе будут применены разработанные игровые упражнения, которые моделируют типичные игровые ситуации в футболе.

**Цель исследования:** разработать методику совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Систематизировать игровые ситуации в футболе и определить способы групповых тактических действий и тактических комбинаций, возможных в ходе игры в футбол.
2. Разработать методику совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений.

**Новизна работы:** разработанная методика совершенствования групповых тактических действий юных футболистов 10-11 лет на основе применения комплекса игровых упражнений, моделирующая типичные игровые ситуации, обеспечивает существенное повышение эффективности групповых тактических действий и тактических комбинаций в ходе соревновательной деятельности юных футболистов.

**Практическая значимость** заключается в том, что систематизация игровых ситуаций и групповых тактических действий углубляет современные знания юных футболистов о содержании соревновательной деятельности и расширяет их знания в области технико-тактической подготовки.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

### **1.1 Особенности обучения командным тактическим действиям в футболе**

Только уверенные, согласованные действия всех игроков команды принесут успех, поэтому особое значение приобретает взаимопонимание при выборе конкретной комбинации игры, спортсмены должны быстро решить поставленную задачу, выбрать комбинацию, успешно ее осуществить. «Тактические задачи, которые возникают в ходе футбольной игры, решаются групповыми действиями, посредством комбинаций, вся игра состоит из комбинаций и противодействия им. Комбинации могут быть заранее подготовленными или импровизированными, возникшими в ходе самого матча. В футболе каждая команда состоит из звеньев, определенных тактических единиц, которые по ходу игры стараются решить тактическую задачу», - отмечает Фискалов В.Д. в своих работах по футболу [24].

В своих работах по футболу Губа В.П. пишет: «принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты. Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два - три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией» [4].

Борьба нападения и защиты может решиться в пользу нападения с использованием отточенной техники, в основе которой лежат ведение, финты и скрытые передачи. Специалисты в области футбола отмечают, что эффективная защита может создаваться при рациональной, быстрой и точной обработке мяча, используя уверенную обводку двух-трех соперников. Подобные приемы доступны футболистам, которые обладают высокой степенью индивидуального мастерства, также в применении финтов и обводки. К действиям современных футболистов в игре предъявляются требования надежности, быстроты и целесообразности. В связи с чем к технико-тактической подготовке, содержащей конкретные цели и задачи на каждом ее этапе, предъявляются требования соответствия логической цепочке многолетнего процесса подготовки.

Комбинация - соединение отдельных элементов, упражнений в определенном порядке. Комбинации при розыгрыше углового удара выполняются с применением:

- а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь;
- б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром;
- в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар [2].

Игровая ситуация - умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или защитные противодействия команды. Доказано, что достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которое основано 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.

«Деталими техники определяется форма всего движения, и его биомеханическая целесообразность. Если во время игры спортсмен выбирает не лучший способ выполнения удара по мячу, по своей технике, то его применение может оправдываться возникающей игровой ситуацией. Здесь способность выбора наиболее выгодных способов и приемов показывает возможности спортсмена в поражении цели. Таким образом, к наибольшему эффекту приводит совершенствование техники, обусловленное учетом игровых ситуаций», - отмечает Губа В.П. в своих работах по футболу, и мы поддерживаем эту точку зрения [4].

Нестандартная игровая ситуация, сходная с соревновательной имеет большую целесообразность при отработке технико-тактических приемов, тренировочных заданий с выполнением обязательных передач и ударов по воротам, и моделированием игры. Синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания является тактическая комбинация, в ходе которой спортсмен применяет свои знания и умения. Многоходовые комбинации могут возникать в ходе встречи лишь в том случае, когда футболисты свободно владеют простыми, хорошо отработанными в ходе тренировок комбинациями.

Как отмечает Сиренко Ю.И.: «спортсменам важно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом, и неожиданной развязкой, такое разнообразие концовок комбинаций может



затруднить организацию обороны. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде, которые своими перемещениями должны создать потенциальную угрозу воротам соперников и отвлечь внимание обороняющихся» [20].

Доказано, что достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которое основано на теории поэтапного формирования действий. 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 на начальном этапе подготовки не имеет подобного значения. 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 [22].

Деталими техники определяется форма всего движения, к наибольшему эффекту приводит совершенствование техники, обусловленное учетом игровых ситуаций и биомеханической целесообразностью в целом. Специфической организацией обладает техника точностных движений. Двигательные действия наиболее точно осуществляются в привычных условиях, которые в спортивной игре встречаются редко. Нестандартная игровая ситуация, сходная с соревновательной имеет большую целесообразность при отработке технико-тактических приемов, тренировочных заданий с выполнением обязательных передач и ударов по воротам, моделированием игры.

Вайн Х. в своих работах отмечает: «задачи, часто возникающие в спортивных играх и умение их решать максимально эффективно, зависят от

подготовленности спортсмена и могут развиваться с помощью создания условий, моделирующих подобные задачи. Реальные условия игровой деятельности, в которых футболист выполняет упражнения с высокой точностью, скоростью, мощностью движения, будучи физически утомленным, делают необходимым обрабатывать соответствующие параметры действий в целом» [1].

## **1.2 Командная тактика в атакующих и оборонительных действиях юных футболистов в ходе игры**

Объединяя усилия всех игроков, командная тактика может привести к организованности в игре атакующих и оборонительных действий команды, ведь в ходе игры команде приходится и атаковать ворота соперника и защищать свои ворота. При этом игроки применяют разные методы и средства борьбы, которые составляют технику игры футболистов, определяют оптимальные формы и способы ведения атак и оборонительных действий. В футболе созданы тактические системы, четкой расстановки и распределения функций игроков, командная тактика может осуществляться двумя видами: быстрого нападения и постепенного нападения. Хотя более эффективной считается тактика атакующих действий быстрого нападения, так как у соперников не хватает времени перегруппировки сил в обороне.

Как отмечает в своих работах Фискалов В.Д.: «необходимо различать три фазы быстрого нападения: начальная фаза - переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку находящемуся впереди; развитие атаки - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки - создание голевой ситуации и удар по воротам» [24].

Для организации быстрого нападения важно при завершении атаки использовать хорошо отработанные комбинации при завершении атаки, на высоком уровне необходимо выбрать кратчайший путь к выходу на ударную

позицию и выполнить результативный удар по воротам. Постепенное нападение даёт возможность длительного контроля над мячом, комбинации необходимо осуществлять короткими и средними передачами, давая возможность перегруппировать силы и перекрыть опасные зоны. В атаке должны быть подключены игроки с численным преимуществом на отдельном участке поля. Кузнецов А.А. в своих работах пишет: «при постепенном нападении выделяют следующие фазы:

- *начальная фаза* - переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

- *развитие атаки* - постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;

- *завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию» [13].

Сиренко Ю.И. так описывает особенности проведения атаки: «к организации постепенного нападения необходимо:

- выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

- активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое “открывание” ближайших от игрока с мячом партнеров.

- предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

- умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей

(умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

- изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

- применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группа ми игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

- подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

- вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч» [20].

Защита предполагает организацию действий команды, которая не владеет мячом и направляет свои силы на нейтрализацию атакующих действий соперников, защита строиться с учётом индивидуальных качеств игроков и их возможностей, здесь необходимо преследовать соперника, хорошо организуя оборону. Групповая тактика игры в обороне это организованные групповые тактические действия игроков защиты против соперников. В защите к способам взаимодействия двух игроков относятся страховка, комбинации «в стенку» и скрещивание, а к способам взаимодействия нескольких игроков относят специально организованные построения «стенка» и положение «вне игры».

Губа В.П. в своих работах пишет: «страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в

противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам» [5].

Искусственное положение «вне игры» создается когда:

- захватив инициативу, команда соперника стремится вперед и атакует
- нападающие открываются и пытаются выйти на свободное место вглубь обороны

- инициатива команды, когда соперники должны обороняться, оставив впереди одного или двух игроков, длинной передачей выбрасывается мяч. Здесь надежды команды возлагаются на игрока, который ближе других к своим воротам, чем ближе мяч к воротам, тем сложнее согласовывать оборону игрокам.

При назначении штрафного или свободного удара команда, в чьи ворота назначен удар выставляет «стенку», группу игроков, с той целью, чтобы обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

В обороне в основе командной игры лежат хорошо организованные тактические действия игроков против атак соперника, отражая атаку можно перейти в наступление, быстро концентрируя силы в опасной зоне соперников. Командные действия в обороне, в зависимости от характера атакующих действий, включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения. Здесь необходимо воспрепятствовать первой передаче, которая может определить успех атаки соперников, или делать лишние передачи, для того чтобы команда соперников смогла сделать ошибку.

Заваров А. в работах по футболу так же отмечает: «основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

- обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.
- четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
- нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача» [9].

При постепенном нападении, используя короткие и средние передачи, обороняющаяся команда отходит назад без активной борьбы, концентрируясь в направлении атаки. Игроки обороны должны организовать на опасном участке заслон, чтобы затруднить соперникам выход на ударную позицию.

Золотарёв А.П. в своей работе по футболу пишет: «основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на

поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки» [10].

### **1.3 Использование индивидуальных возможностей игроков для оптимального проявления командной тактической игры в футболе**

Выделяют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, они подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

«Основная цель персонального держания игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду», - пишет Губа В.П. про персональную защиту [5].

Атакующие имеют возможность увести опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки, при этом нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

«Зонная защита - это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах. Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Эта передача должна осуществляться до начала атаки

либо в самом ее начале. Передавать же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется. Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.», - отмечает Золотарёв А.П. в своих работах [10].

Комбинированную защиту в футболе считают самой рациональной и распространенной, так как она включает в себя персональную и зонную защиту, когда одни игроки опекают соперников, другие играют в зоне. Данные умения обогащают оборонительные действия команды, используя разнообразные методы ведения игры в защите, при этом существуют принципы игры в обороне:

- все игроки команды должны принимать активное участие в оборонительных действиях, стараясь вернуть потерянный мяч
- в опасной зоне необходимо закрывать персонально всех игроков атакующей команды
- должен соблюдаться принцип страховки, для возможности исправления ошибки партнёра
- своевременно исправлять и предупреждать ошибки, допускаемые партнерами для укрепления обороны
- подбегать к собственным воротам раньше, чем соперник, после удара по воротам соперником и др.

Многие команды атакуют и успевают защищаться, используя длинные навесные передачи, применяя комбинированный вариант тактико-стратегических командных действий, когда оперативное пространство периодически то отдается, то завоевывается игроками, продиктовано это и важностью результата, и функциональным состоянием футболистов. Большое значение в успехе может сыграть выбранная стратегия игры. Если



игроки начали соревнования, однако не смогли сохранить «запал» до конца, то команды соперников смогут провести турнир таким образом, что лучшую свою игру они продемонстрируют именно в решающих матчах, сохранив свои силы. Большой вклад в атакующие действия команды вносят крайние защитники, которые активно входят в зону атаки, выполняя нацеленные передачи для завершения игры на опережение нападающими и игроками средней линии. Нередко сами крайние защитники результативно бьют по воротам, используя тактические приемы создания численного превосходства на флангах за счет скоростных действий игроков всех линий. Часто применяются удары головой, наигранные стандартные ситуации и положения. Обсуждая игру в коллективе можно показать, что импровизация футболистов не идет ни в какое сравнение с заранее хорошо продуманными, отрепетированными коллективными действиями, еще раз подтверждая, что только сбалансированная разумная игра в атаке и обороне может дать положительный результат. Необходимо повышать функциональную подготовку игроков, их скоростной потенциал, тактический арсенал, синхронность перехода от обороны в атаку и наоборот, это всегда осуществляется большими силами. Все это, особенно в условиях жесткого режима времени и нередко возникавшей скученности игроков, требует, отточенной техники. За понятием «универсальность» стоит игрок, всесторонне наделенный навыками и качествами футболистов разных амплуа, а следовательно, имеющий максимальные возможности принести пользу всей команде. Практически это означает, что универсальный игрок обеспечивает выполнение тактических задач в оборонительной, созидательной и атакующей игре, причем на высоком техническом уровне [20].

Специализация и универсальность - две стороны одного качества, называемого мастерством. Даже самый универсальный футболист отличается специфическими особенностями. Чем разностороннее искусство игрока, тем более творчески может он использовать свои сильные стороны,

специфические особенности. Хорошее понимание целого позволяет успешнее реализовать частное. Нападающий тем лучше будет ориентироваться перед воротами, искать выгодный момент, чем детальнее он будет знать принципы и элементы атакующих действий всей команды. Поэтому стремление каждого игрока к универсализации должно подкрепляться в первую очередь высоким уровнем специфических способностей, составляющих основу, фундамент игры [9].

Защитник лишь тогда обретет решительность в атаке, когда он в совершенстве владеет искусством действий в обороне. Более того, даже после ряда неудачных попыток атаковать, защитник снова захочет подключаться в нападении, проведя два-три успешных действия в обороне. Такое постоянное стремление к универсальности, выражающееся и в повторении неудавшихся действий, служит доказательством правомерности тенденции к разносторонности игроков.

Моделирование и приспособление возможностей футболистов к условиям игры и подчинение хода игры индивидуальным особенностям игроков - вот два процесса, в которых заложено универсальное понимание игровой деятельности футболиста. Тренер, творчески работающий с командой в целом и с каждым игроком в отдельности, должен учитывать это и осуществлять в повседневной практике. Игрок должен ежедневно и на тренировке, и в играх искать такие способы самовыражения, максимального использования своих возможностей в отдельных фазах и элементах состязания, какие в совокупности составляют подлинное мастерство. Это, однако, лишь первая ступень, на которой может произойти и некоторое снижение показателей игровой деятельности. Универсальность также не следует понимать, как способность обороняться, организовывать и направлять игру, атаковать. Такое разделение было бы чисто схематическим. Универсальность содержится и в каждой из перечисленных функций в отдельности, поскольку речь идет о широте замыслов и многогранности проявления реакции, будь то в оборонительных действиях, организации игры

или в атаке. При этом пользуются различными средствами с тенденцией множественных решений, обеспечивая надежную адаптацию к изменяющимся условиям игры [13].

Другим процессом проявления универсализации является противоположная тенденция приспособления хода игры к собственным возможностям. Это расширяет диапазон универсальности футболиста, а следовательно, и его мастерство. Для высококлассного футболиста важно уметь приспосабливаться к возникающим в игре ситуациям. Однако проявлением высшего мастерства служит способность игрока направлять ход игры в русло, наиболее соответствующее его индивидуальным специфическим особенностям. Футболист, который умеет творчески управлять игрой, используя свои сильнейшие стороны, достиг высших ступеней универсализации. Речь идет о том, что защитник или нападающий творчески управляет соотношением времени и пространства, движения мяча с перемещениями партнеров и соперников, координируя эти соотношения со своими личными возможностями, намерениями, качествами (сила, скорость, выносливость), технической оснащенностью, стараясь использовать свои сильные стороны и лишая такой возможности соперников. Анализируя процесс творческой адаптации футболиста, можно выявить самый существенный фактор универсализации – максимальное использование индивидуальных возможностей для оптимального проявления коллективной деятельности, составляющей основу футбола. В указанном процессе заложена высшая форма эффективного проявления индивидуальных способностей игрока. Следовательно, сущность универсализации состоит не в том, что футболист «умеет все» (обороняться, создавать, атаковать). Важно адекватное проявление таких способностей, необходимо, чтобы футболист знал, когда ему следует остаться в обороне, когда, где и как начать атакующие действия, как их лучше завершить. В этом заключается внутреннее содержание универсальности как всесторонней полезности, эффективности действий, пригодности игрока. Открытие таких взаимосвязей

в команде имеет огромное значение в творчестве тренера, который должен приспособить их ко всем игрокам. Последнее невозможно без дифференциации индивидуальных возможностей, способности к обучению и тренировке, личностных характеристик [19].

Рост универсализации обеспечивается сознанием успешности собственных действий. Разумеется, не следует забывать о выработке высокой техники выполнения приемов. Если футболист неоднократно выходил на поле с полной уверенностью в своих силах и доказывал свою способность находить выход из самых сложных положений, тренер может поставить перед игроком задачи, выполнение которых связано даже с риском. Воспитание специфического мастерства при завершении атакующих действий – процесс сложный. Однако элемент риска, который здесь присутствует, снижается, если защитник способен не только отобрать мяч и уйти от противодействующего игрока, но и активно участвовать в атаке. Оправданный риск способствует самоутверждению спортсмена. Универсальность футболиста в ее оптимальном виде опирается на психическую устойчивость. Лишь на такой основе развивается естественность движений и творческая целеустремленность в игре. Универсальность немыслима без единства психической деятельности и двигательной игровой активности. При наличии большого объема различных причинных связей внутреннее содержание универсальности игрока подразумевает эффективность игровой деятельности [20].

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

### **2.1 Организация исследования**

Педагогическое исследование проводили в период с 2016-2018 года на базе СДЮШОР №12 «Лада» с юными футболистами 10-11 лет, разрабатывали и внедряли в учебно-тренировочный процесс юных футболистов методику совершенствования групповых тактических действий юных футболистов на основе применения комплекса игровых упражнений.

**Первый этап педагогического исследования** (2016 г.) определяли основное направление бакалаврской работы, изучали научно - методическую литературу, разрабатывали план работы с юными футболистами и планировали экспериментальную методику. При этом изучали организацию учебно-тренировочного процесса игры в футбол с юными футболистами и особенности технико-тактической подготовки. Изучали и анализировали специальную научно-методическую литературу и опыт работы по исследуемой теме.

**Второй этап педагогического исследования** (2017-2018 г.г.) уточняли гипотезу исследования, определяли контингент испытуемых. 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. Распланировали и провели педагогический эксперимент, с целью проверки выдвинутой гипотезы.

**Третий этап 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 исследования:

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

*Анализ научно-методической литературы.*

Мы изучили результаты научных работ и литературы, посвященных теме нашей бакалаврской работе, нами был рассмотрен теоретический аспект в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу нашего педагогического исследования (теории и методики физического воспитания, физиологии, психологии и др.)

*Педагогическое наблюдение.*

Педагогическое наблюдение проводили во время тренировок и в ходе соревнований юных футболистов. Так же в ходе всего педагогического эксперимента проводили анализ физического состояния юношей с целью подбора нагрузки на тренировках.

*Педагогический эксперимент.*

Педагогический эксперимент проходил на базе СДЮШОР №12 «Лада». В экспериментальной группе принимали участие юноши 10-11 лет в количестве 14 человек, в контрольной группе юноши такого же возраста в количестве 14 человек. Всего в эксперименте приняли участие 28 человека. Педагогический эксперимент организовывали с целью изучения эффективности предложенной методики, совершенствуя групповые тактические действия юных футболистов на основе применения комплекса игровых упражнений.

*Контрольные испытания (тесты).*

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

- бег на 30 м, с
- челночный бег 3x10, с
- прыжок в длину с места, см
- тройной прыжок, см
- прыжок вверх с места со взмахом рук, см

Результаты технической подготовки изучали по контрольным тестам:

- бросок набивного мяча, весом 1 кг из-за головы, м
- введение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)
- вбрасывание аута, м
- удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м
- жонглирование мячом (кол-во раз)

Показатели технико-тактических действий юных футболистов изучали, фиксируя: длинные передачи, средние передачи, короткие передачи, ведение, обводка и др. Так же определяли выполнение рациональных технико-тактических действий, игроками контрольной и экспериментальной групп в различных условиях и игровых приемов.

*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 групповых тактических действий юных футболистов**

Для развития стартовой скорости у футболистов применяют беговые упражнения длительностью до 3 с (отрезки 5-20 м), выполняемые только с максимальной скоростью. По сигналу впереди стоящие игроки делают рывок на 5 м, касаются стойки (конуса), разворачиваются на 180°, бегут к своим партнёрам по команде, касаются впереди стоящего. Соревновательный метод (выполнение заданий с максимальной скоростью в условиях различных соревновательных ситуаций с установкой на победу или на достижение высокого результата).

Методические указания. Следует учитывать, что продолжительное применение одних и тех же скоростных упражнений, методов их выполнения и условий занятий приводит к образованию так называемого скоростного барьера (стабилизации максимальной скорости, препятствующей дальнейшему её повышению). Поэтому на занятиях необходимо применять различные скоростные упражнения в вариативных изменяющихся ситуациях.

Средствами развития выносливости являются различные физические упражнения, преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Достаточно точно должна быть регламентирована физическая нагрузка, выпадающая на футболистов, с целью повышения их функциональных возможностей. Юным футболистам необходимо проявлять определенный уровень быстроты и точности движений при выполнении действий с мячом. При использовании упражнений в подготовке юных футболистов следует учитывать, что существуют действия с мячом, наличие которых объясняется неравномерностью темпов созревания двигательного аппарата и развития физических качеств. Так различные действия с мячом, влияют на быстроту и точность двигательных действий. Занятия футболом позволяют обучить умениям быстро и точно действовать, но и выполнять быстро и точно



практически любые по сложности технические приемы. Если игроки, например, в принципе не могут справиться с выполнением атакующих действий с мячом, необходимо несколько облегчить на некоторое время требования к скорости и точности движений. Это может быть сделано путем увеличения размеров игрового поля и зон действий игроков. Обусловленный возрастом недостаток силовых качеств лимитирует возможности футболистов посылать мяч на большие расстояния. Период с 11 до 15 лет проблема недостаточного уровня развития физических качеств практически решается, но одновременно происходит значительное увеличение антропометрических показателей футболистов. С последним обстоятельством связано определение оптимальных нагрузок для обучения футболистов разного возраста.

Отбор мяча в подкате. Отбор мяча осуществляется преимущественно сбоку от соперника, немного наискось. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. В падении на левый или правый бок ногой (скользящим движением) дотянуться до мяча и выбить его внутренней частью стопы или подошвой из-под ног соперника. Чтобы не нарушить правила игры, игрок, совершающий подкат, должен сначала коснуться мяча, а не ноги соперника.

1. Игрок выполняет подкат с места, ударяя по неподвижному мячу, лежащему в 1,5 м.
2. То же, но с разбега 3-4 м.
3. Два игрока стоят напротив друг друга на равном расстоянии от мяча (3-5 м). По сигналу учителя оба игрока делают 2-3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.
4. Игрок несильным ударом ноги посылает мяч вперед, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону.
5. В парах. Один из игроков ведёт мяч сначала медленно, затем быстрее. Другой (защитник) выбирает момент и отбирает мяч подкатом.

При обучении приёмам техники передвижения необходимо изучать каждый из них в отдельности (бег, прыжки, остановки) и научиться использовать их в самых различных сочетаниях.

Комбинация - соединение отдельных элементов, упражнений в определённом порядке. Комбинацию вначале следует выполнять с обыгрыванием условного защитника, например стойки, затем с пассивным и активным сопротивлением защитника

Комбинация в парах. Игрок от центра поля на высокой скорости ведёт мяч и оставляет его под удар партнёру на линии штрафной площадки. Стартующий несколько позже партнёр должен без снижения скорости бега ударить по мячу и забить гол.

Комбинация «в стенку» - передачи мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Нападающий, на пути которого находится защитник, отдаёт мяч в сторону партнёра, выполняющего роль стенки. Быстро переместившись на свободное место (убежав от защитника), он получает от партнёра ответную передачу в одно касание и продолжает ведение мяча или выполняет удар по воротам.

Комбинации с вбрасыванием мяча. На площадке расставляются три конуса в виде треугольника со стороной 15 м. Игроки делятся на две группы Г1 и Г2. Группа Г1 с мячами в руках располагается у конуса 1, а группа Г2 (без мячей) - у конуса 2. Игрок группы Г1 производит вбрасывание. Игрок группы Г2 бежит за мячом, обрабатывает его, ведёт вокруг конуса 3 и занимает место в конце группы Г1. Игрок, вбросивший мяч, бежит в конец группы Г2. После чего упражнение выполняют следующие два игрока и т. д.

Взаимодействие двух игроков. Один из игроков вбрасывает мяч из-за боковой линии движущемуся навстречу партнёру, а сам делает рывок к воротам соперника, получает мяч от партнёра, выполняет ведение и удар по воротам.

Один из игроков перемещается параллельно боковой линии поля, партнёр из-за боковой линии вбрасывает ему мяч по направлению движения,

а сам делает рывок к воротам соперника. Игрок, приняв мяч, выполняет ведение и передаёт мяч для завершения атаки выходящему к воротам партнёру, следует приём мяча и удар по воротам.

Взаимодействие трёх игроков. Игрок на половине поля соперников готовится вбросить мяч из-за боковой линии. Во время замаха к нему устремляется партнёр и уводит за собой соперника. В освободившуюся зону внезапно врывается игрок, получает вброшенный ему мяч, выполняет ведение и удар по воротам.

Игра 1x1 в ворота, обозначенных стойками. Оба игрока за определённое время (2-3 мин) стремятся с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть друг друга и забить как можно больше голов в ворота соперника.

Игра 3x2 с ударом по воротам. Трое нападающих с помощью точных передач, ведения, обманных движений, правильного выхода на свободное место стремятся разыграть комбинацию от средней линии поля так, чтобы защитники не перехватили мяч, и произвести точный удар по воротам. Игроки выполняют ведение с центра поля. Затем следует передача внутренней стороной стопы игроку, располагающемуся на дуге штрафной площадки, который в одно касание возвращает мяч назад. Следует приём мяча и удар по воротам.

Игровая ситуация - умение предугадывать ситуацию и заблаговременно подготовиться к активному включению в атакующие действия или защитные противодействия команды. Искусственное положение «вне игры» - согласованный тактический приём защитников, оставляющих у себя за спиной нападающего без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Обводка - это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Тренер посылает несильную передачу между игроками, устремляющимися к мячу. Игрок, первым успевший к мячу, выполняет обводку соперника и удар по воротам. Задача игрока, проигравшего в беге, помешать удару по воротам и отобрать мяч.

Игра на площадке 15x15 м. Один игрок - нападающий, другой - защитник. Задача нападающего игрока - начиная ведение с одной стороны площадки, обвести защитника и дойти до противоположной стороны квадрата. Игроки должны находиться в пределах площадки. Когда нападающий игрок выполнит свою задачу, игроки меняются ролями. Если защитник перехватывает мяч, его возвращают нападающему игроку, и игра продолжается снова.

Игра проводится на площадке 30x30 м. Каждый игрок обороняющейся команды опекает определённого игрока команды соперника, контролирует его действия независимо от того, играет он с мячом или нет, стремится воспрепятствовать. Нападающие, не владеющие мячом, стремятся с помощью обманных движений, рывков уйти из-под контроля своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Если мяч уходит за пределы площадки, то он вводится в игру ногами.

Финт - технико-тактический элемент в футболе, имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приёмом. Финты выполняются в нападении и в защите, без мяча и с мячом. Финт основан на неожиданном и быстром изменении направления движения.

По первому сигналу - ведение мяча, по второму сигналу - остановка мяча, по третьему сигналу - поворот с мячом и рывок в другом направлении.

Подвижная игра «Пятнашки»: а) без мяча; б) с ведением и передачами мяча.

### Комбинации с ведением мяча

1. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок - получение паса от партнёра - ведение мяча вокруг 3-5 стоек (конусов), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга - передача мяча партнёру.

2. Взаимодействие двух игроков. Скоростной рывок получение паса от партнёра - зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3-5 стоек, конусов.

Игра 2х3, 3х4, 4 х5 в одни ворота. Задача нападающих при численном превосходстве защитников - забить мяч в ворота, а обороняющихся - отобрать мяч.

Финт уход выпадом. Игрок ведёт мяч навстречу сопернику. В 2-3 шагах от соперника он делает выпад вправо, показывая ногами и туловищем, что намерен уйти в сторону выпада.

1. В беге выполнить выпад в одну сторону, затем сделать рывок в другую по сигналу учителя или в определённом месте, например около поворотной стойки, на линии штрафной площади.

2. То же, но с ведением мяча: а) в ходьбе; б) в медленном беге.

Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, поставленных в ряд по продольной линии на расстоянии 2-3 м друг от друга - удар мячом о стенку с последующей остановкой после отскока - обводка вокруг вертикальной стойки - передача мяча в сторону стартовой линии очередному игроку.

Игрок от лицевой линии ведёт мяч, обводит зигзагами первую стойку слева, вторую справа и третью слева и двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение слева (против часовой стрелки) и движется в зону удара для атаки ворот слева от пятой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам правой ногой.

Выполнив удар, игрок бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии справа. Выполняя ведение мяча, игрок обводит пятую стойку справа, шестую слева и седьмую справа, двигается к четвёртой стойке, выполняет вокруг неё ведение справа (по часовой стрелке) и движется в зону

удара для атаки ворот справа от первой стойки. Находясь в зоне для удара, игрок выполняет удар по воротам левой ногой и бежит к линии старта.

3. Взаимодействие трёх игроков. Игрок из зоны С делает диагональную передачу мяча в зону В. Игрок из зоны А выполняет рывок с максимальной скоростью в зону А1 для приёма мяча, посланного игроком из зоны В, затем скоростное ведение мяча в зону А2 и удар по воротам. После выполнения упражнения игрок зоны В перемещается в зону А, а игрок зоны А - в зону В.

Игра 3x3, 4x4, 5x5 на малой площадке в четверо ворот.

Вариант 1. Игровое поле 30x30 м разделено пополам по диагонали, малые ворота расположены на каждой стороне квадрата. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в одни из ворот соперника.

Вариант 2. Игровое поле 25 x 40 м разделено на 3 зоны: 10 м - 20 м - 10 м. Ворота, шириной 3 м (обозначенные стойками, конусами), расположены в углах площадки. Голы забиваются только ударом, нанесённым в пределах штрафной площадки соперника.

Комбинации с перепасовкой мяча головой

В парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8-10 м. Партнёр набрасывает мяч игроку, стоящему впереди него у линии штрафной площади; тот в прыжке выполняет передачу головой на ход первому, который ударом с ходу направляет мяч в ворота.

В тройках. Один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, тот останавливает мяч подошвой и ударом снова направляет мяч первому.

Комбинации при розыгрыше углового удара. Выполняются с применением: а) навесных или прострельных подач мяча в штрафную площадь; б) розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром; в) розыгрыша мяча с партнёром, устремляющимся навстречу игроку, выполняющему угловой удар.

1. Игрок выполняет угловой удар в заданную зону, откуда его партнёр наносит удар по воротам, или подаёт мяч в определённые зоны поля

партнёрам, выгодно расположившись в позиции, удобной для завершающего удара по воротам.

2. Игрок выполняет навесную подачу с углового сектора в штрафную площадь. Партнёр занимает позицию около 11-метровой отметки. В момент, когда мяч уже в полёте, он выполняет рывок во вратарскую площадь и в прыжке ударом головой направляет его в ворота.

3. В парах: атакующая комбинация из угла поля (короткий угловой). Игрок направляет мяч низом с углового сектора партнёру (занявшему позицию недалеко от боковой линии), быстро перемещается на свободное место, получает от партнёра ответную передачу в одно касание и выполняет ведение мяча в штрафную площадь ворот соперника.

Игра 4 нападающих против 3 защитников и вратаря с заданиями: атакующим забить, обороняющимся после отбора мяча завести мяч за линию поля, опека игрока.

4. Игра 6х6 (8х8) в двое ворот. Игровое поле 45х30 м. В каждой команде по 3-4 защитника и по 3-4 нападающих. Защитники и нападающие играют только на одной половине поля, защитники - у своих ворот, нападающие - у ворот соперника. Каждый защитник играет в своей зоне. При отборе мяча защитники посылают его своим нападающим, которые атакуют ворота соперника.

Один игрок ведёт мяч по коридору шириной 3 м и длиной 8-10 м, стремясь обвести соперника и пройти с мячом вперёд. Второй стремится отобрать мяч у нападающего. Партнёры периодически меняются ролями. За каждую удачную попытку при обводке соперника игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

### **3.2. Результаты физической и технического подготовленности юных футболистов в ходе педагогического эксперимента**

Тренировочный процесс необходимо осуществлять с учетом развития опорно-двигательного аппарата, уровня функциональной подготовленности,

показателей развития физических качеств и двигательных способностей спортсмена. Интеллектуальные способности имеют большое значение для эффективности тактического мышления у спортсменов. Примечательно, что с активными детьми, но явно не обладающими спортивным талантом, необходимо проводить соответствующую работу, чтобы они знали свои реальные возможности.

В развитии скоростно-силовых способностей отмечаются существенные различия, связанные с возрастом. Так, у мальчиков прирост результатов при выполнении прыжка в длину с места, характеризующий уровень развития скоростно-силовых способностей футболиста наблюдается прирост показателей, основные проявления двигательной функции достигают высокой степени развития. Контроль динамики физических показателей позволяет спортсменам достигать высокого уровня тренируемости, при этом существенно сокращается время на подготовку футболистов за счет экономизации тренировочного процесса. Мы определяли уровень развития двигательных способностей (в беге, прыжках, разнообразных играх). Юноши сдавали контрольные нормативы, характеризующие их общую физическую подготовку. Наблюдение осуществлялось за двумя группами юных футболистов (по 12 человек в каждой) в возрасте 10-11 лет. Первая группа занималась по государственной учебной программе; занятия во второй (экспериментальной) группе имели преимущественную направленность на совершенствование групповых тактических действий на основе применения игровых упражнений. При сравнении результатов двух групп по каждому виду испытаний выводились средние показатели (табл. 1).



**Результаты физической подготовки юных футболистов**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>КГ</b>	<b>ЭГ</b>	<b>Р</b>
Бег на 30 м, с	6,0±1,2	5,8±0,9	≤0,05
Бег на 60 м, с	11,0±0,9	10,8±0,3	≤0,05
Челночный бег 3x10, с	8,8±0,7	8,6±0,9	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	155,0±2,1	160,3±2,1	≤0,05
Тройной прыжок, см	410,2±2,4	420,8±2,1	≤0,05
Прыжок вверх с места со взмахом рук, см	18,2±0,7	20,2±0,8	≤0,05

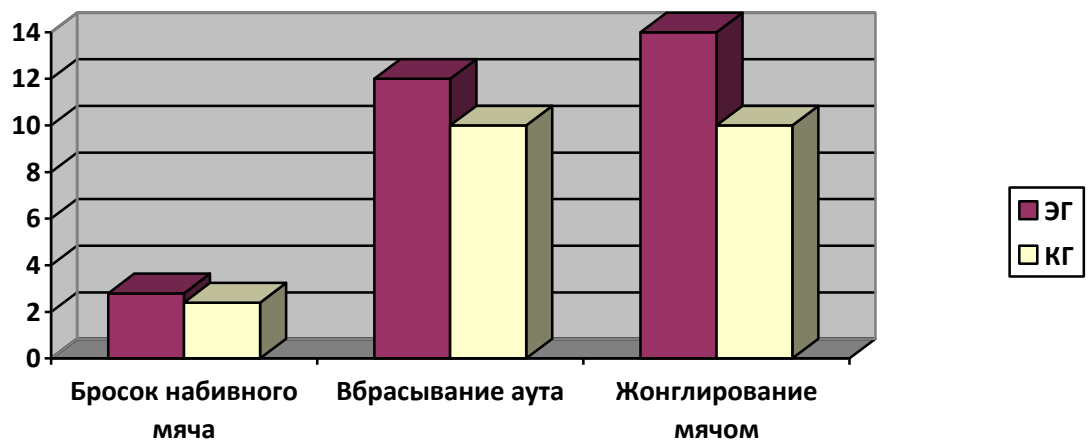
Скоростные возможности на коротких дистанциях и средние показатели (особенно в беге на 60 м) были выше в экспериментальной группе. Лучшие прыжковые возможности при повторных испытаниях показала экспериментальная группа. Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных групп, наиболее нагружаемых в футболе, а также проанализировать координацию движений, необходимую игроку любого амплуа. Следует отметить также высокую вариативность результатов у обследованных футболистов (особенно при выполнении беговых и прыжковых упражнений), что подтверждает необходимость разработки индивидуальных программ силовой и скоростно-силовой подготовки.

В ходе тренировочного процесса вторая группа (экспериментальная) имела несколько отличающуюся программу занятий: юношам давали задания на дом, больше времени (по сравнению с первой группой), уделялось общей физической подготовке. По результатам контрольных упражнений первая группа юных футболистов, в тренировочные занятия которой были включены преимущественно игровые задания, значительно улучшила свои показатели (табл. 2, рис.1).

### Результаты технической подготовки юных футболистов

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	Р
Бросок набивного мяча, весом 1 кг из-за головы, м	2,4±0,2	2,8±0,9	≤0,05
Введение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	4,5±0,2	1,5±0,5	≤0,05
Вбрасывание аута, м	10,0±0,7	12,0±0,9	≤0,05
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	26,4±2,1	30,3±2,1	≤0,05
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10,0±2,4	14,1±1,3	≤0,05

Результаты технической подготовки юных футболистов используют для корректировки тренировочного процесса и соревновательной деятельности, целевого планирования подготовки футболистов к ответственным соревнованиям.



**Рис. 1** Результаты технической подготовки юных футболистов

Результаты юношей экспериментальной группы в контрольных тестах выше результатов юношей контрольной группы, это свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на отработку технических приёмов юных футболистов.

### 3.3 Результаты технико-тактических показателей и командных тактических действий юных футболистов в ходе педагогического эксперимента

Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Следовательно, на начальных стадиях обучения техническим приемам в футболе на первое место выдвигается количество повторений и их вариантность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий. Результаты контрольных упражнений по технико-тактической подготовке юных футболистов в ходе эксперимента представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

#### Технико-тактические показатели юных футболистов

Технико-тактические показатели	КГ	ЭГ	Р
Длинные передачи	22,2±2,1	26,2±2,2	≤0,05
Средние передачи	33,3±3,2	32,1±1,2	≤0,05
Короткие передачи	142,6±6,1	178,4±2,1	≤0,05
Ведение	72,2±3,1	75,2±1,2	≤0,05
Обводка	64,3±2,1	65,4±1,2	≤0,05
Отбор	34,4±3,2	35,2±2,2	≤0,05
Перехват	74,2±3,2	82,3±2,3	≤0,05
Игра головой	42,5±2,2	36,3±1,1	≤0,05
Удары по воротам	19,2±2,3	20,2±3,2	≤0,05

Для ликвидации отставаний в игровой деятельности необходимо уделять больше времени работе с мячом в неоднородных упражнениях, которые позволяют развивать технические возможности в нестандартных игровых ситуациях. Чем разнообразнее упражнения в рамках одного метода, тем эффективнее их воздействие на организм, независимо от возраста и уровня подготовленности футболистов. Борьбу за мяч двух, трех игроков и

более противоборствующих команд, совершенствование взаимодействий игроков в нападении и обороне, внезапные изменения обстановки, требующие организации движений в соответствии с целесообразностью проявления определенных двигательных навыков обеспечивают эффективность реализации технико-тактического потенциала спортсмена (табл.4, рис.2).

Таблица 4

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

Группы	Выполнение игровых приемов					
	Перехват		Обводка		Борьба с соперником	
	ТТД	Р	ТТД	Р	ТТД	Р
КГ	71,5±1,7	≤0,05	54,5± 2,0	≤0,05	60,1±1,1	≤0,05
ЭГ	83,5± 2,0	≤0,05	65,4+ 1,9	≤0,05	72,3±2,1	≤0,05

Юным футболистам необходимо проявлять определенный уровень быстроты и точности движений при выполнении действий с мячом. Одно дело - освоить технические приемы футбола, и другое - добиться полного понимания того, что нужно делать, когда рядом партнеры.

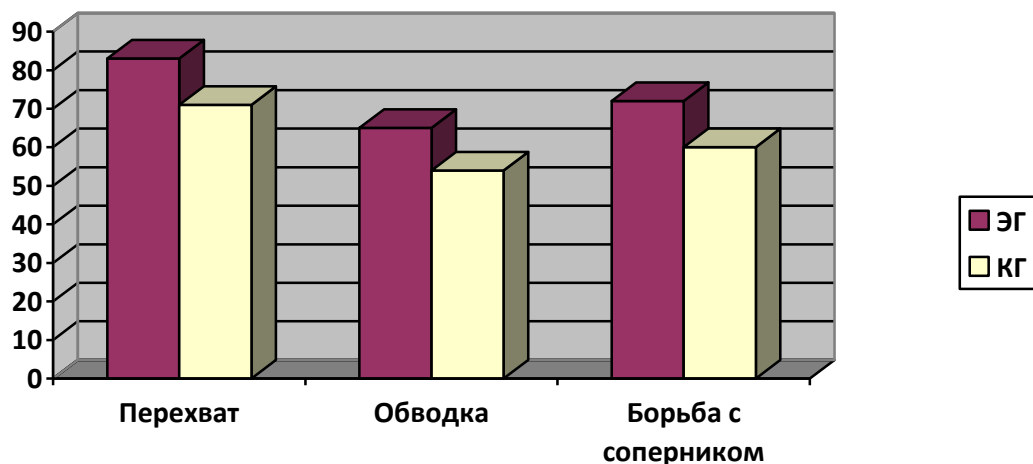


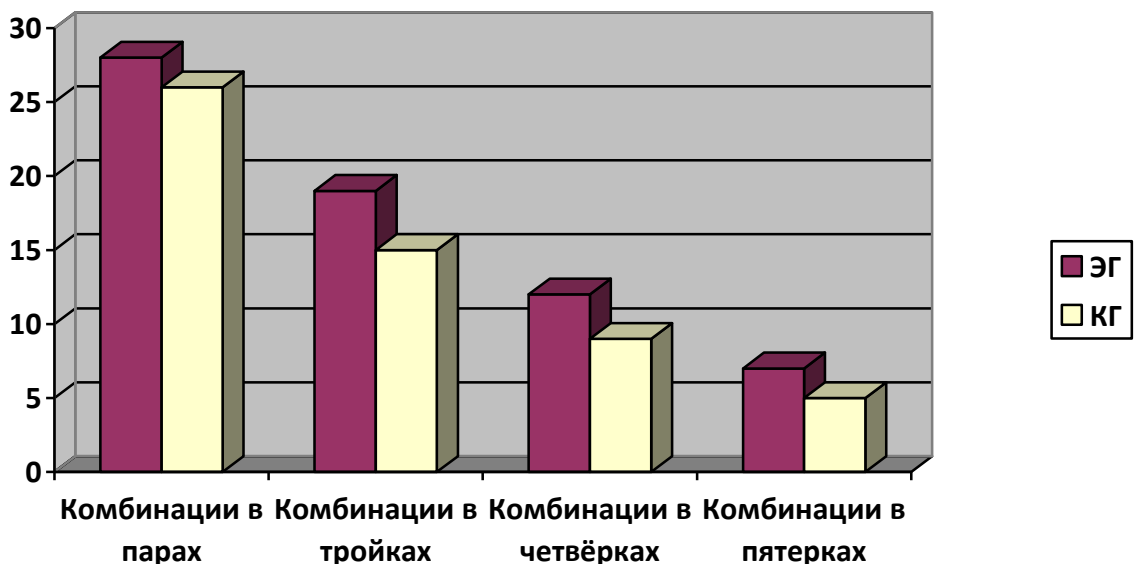
Рис. 2 Показатели технико-тактических действий юных футболистов

Игра и упражнения малыми составами, рассчитанные на создание специальных ситуаций, помогут ознакомить обучаемых со всеми принципами коллективных действий на поле с соблюдением эффективных норм нагрузки на нервно-мышечный и мыслительный аппарат. Таким образом, задача тренировочного процесса состоит в том, чтобы научить принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях (табл.5, рис.2).

Таблица 5

**Показатели рациональных тактических действий юных футболистов в игровых ситуациях**

Группы	Комбинации в парах	Комбинации в тройках	Комбинации в четверках	Комбинации в пятерках
КГ	26,2±1,2	15,2±1,3	9,1±1,3	5,3±1,5
ЭГ	28,5±1,1	19,7±1,4	12,6±1,4	7,6±1,2
Р	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05



**Рис. 3 Показатели рациональных тактических действий юных футболистов в игровых ситуациях**

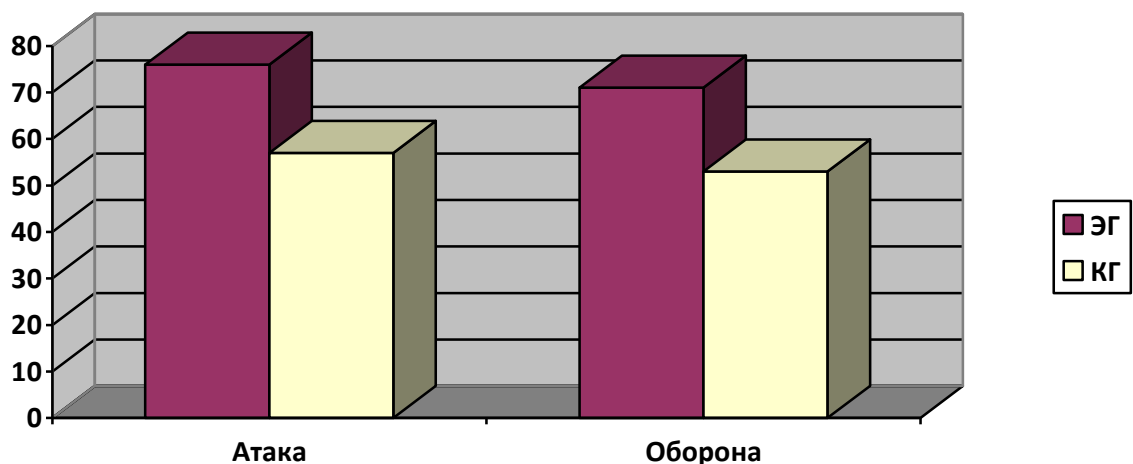
В ходе педагогического эксперимента мы изучали динамику показателей разносторонности тактики отдельно атакующих и оборонительных действий. Уровень разносторонности тактики атакующих действий в ходе игр юных футболистов устойчиво превышает уровень разносторонности оборонительных (табл.6, рис.4).

Таблица 6

**Динамика показателей разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов %**

Группы	Исходные		Конечные		Р
	атака	оборона	атака	оборона	
КГ	56,8±2,1	52,5 ±1,2	57,1±1,2	53,1±1,3	≤0,05
ЭГ	77,3±1,4	64,5 ±0,9	76,6±1,4	71,0 ±0,9	≤0,05

Разработанная методика явилась результатом модернизации процесса тренировки, которому способствовало перспективное планирование, значительная интенсификация занятий и максимальное приближение их к игровым условиям.



**Рис. 4 Динамика показателей разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов**

Применение новых тактических принципов стало возможным благодаря росту выносливости, быстроты и ловкости футболистов. Каждый из игроков в той или иной степени сохранял свое постоянное место, определенную позицию, и игроки придерживались данной системы игры как основы. При переходе команды в атаку защитники лишь выдвигались вперед, а при ведении обороны нападающие несколько отходили в глубину.

С внедрением в футбольную практику все более эффективных тренировок резко возрос уровень как физических и психических качеств, так и технических возможностей игроков. Каждому игроку было предложено быстро возвращаться на свое место, не нарушая порядка в общей организации команды. Ответная реакция защиты проявилась в новых условиях и выразилась в появлении «обороняющихся нападающих», в тенденции к игре в зоне. Поиски нового продолжались, вслед за атакующими действиями крайних защитников вдоль боковой линии последовали проходы свободного центрального защитника по центру поля. Игра стала более динамичной, живой, свободной, лишенной схематизма, игроки должны уметь работать самостоятельно и проявлять собственные стремления и инициативу как в командной, так и в индивидуальной тактике игры.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. В настоящее время в футболе выражена скоростная игра и усложненные тактические комбинации, поэтому спортсмену необходимо в ходе игры быстро оценивать игровую ситуацию, определять нахождение игроков команды и соперников на площадке и анализировать свои действия, выбирая эффективные и целесообразные решения. В основе тренировки юных футболистов должны применяться групповые командные упражнения игрового или технико-тактического характера, моделирующие различные стороны соревновательного единоборства. Только уверенные, согласованные действия всех игроков команды принесут успех комбинации, поэтому особое значение приобретает взаимопонимание при выборе действий, юные футболисты должны быстро решить поставленную задачу, успешно ее осуществить. Достигнуть управляемости и способствовать эффективности тренировочного процесса возможно посредством построения процесса начального обучения технике футбола, которое основано 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.

2. Чем разностороннее искусство игрока, тем более творчески может он использовать свои сильные стороны, специфические особенности. Хорошее понимание целого позволяет успешнее реализовать частное. Нападающий тем лучше будет ориентироваться перед воротами, искать выгодный момент, чем детальнее он будет знать принципы и элементы атакующих действий всей команды. Защитник лишь тогда обретет решительность в атаке, когда он в совершенстве владеет искусством действий в обороне.

3. Контроль динамики физических показателей позволяет юным футболистам достигать высокого уровня тренируемости. Скоростные



возможности на коротких дистанциях и средние показатели (особенно в беге на 60 м) были выше у юношей экспериментальной группы. Лучшие прыжковые возможности при повторных испытаниях показала экспериментальная группа. Тестовые упражнения были подобраны таким образом, чтобы при обработке материала можно было определить скоростную и скоростно-силовую характеристики отдельных мышечных групп, наиболее нагружаемых в футболе, а также проанализировать координацию движений, необходимую игроку. Результаты юношей экспериментальной группы в контрольных тестах выше результатов юношей контрольной группы, это свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики. Обучение отдельным элементам техники, а также отдельным связкам, требует большого количества повторений при малой интенсивности выполняемой работы. Таким образом, разработанная методика состояла в том, чтобы научить принимать эффективные решения в конкретных игровых ситуациях. С внедрением в футбольную практику все более эффективных тренировок резко возрос уровень как физических, технических и тактических возможностей игроков.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2014. - 244 с.
2. Голомазов С. В. Футбол: передачи мяча по навесной траектории : метод. разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва, Бен Саид Нуреддин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 43 с.
3. Голомазов С. В. Футбол: техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии : метод. разработки / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - Москва: ТВТ Дивизион, 2013. - 33 с.
4. Губа В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков ; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Спорт , 2018. - 621 с.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учеб.-метод. пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва: Спорт: Человек, 2015. - 184 с.
6. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник: учеб. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - Москва: Советский спорт, 2013. - 536 с.
7. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
8. 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.
9. Заваров А. Футбол для начинающих: основы и правила / А. Заваров. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 192 с.
10. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2015. - 160 с.

11. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие - Электрон. дан. - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
12. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт [Электронный ресурс] / Б. Кафка, О. Йеневайн. - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 176 с.
13. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера (13-15 лет) [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2014. - 312 с.
14. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
15. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 128 с.
16. 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.
17. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
18. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.
19. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104 с.
20. Сиренко Ю. И. Подготовка юных футболистов, ее особенности и специфика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. И. Сиренко, В. Г. Турманидзе, Д. А. Негодаев. - Омск : ОГУ, 2015. - 60 с.
21. Спатаева М. Х. Особенности развития силовых качеств у футболистов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Х. Спатаева, Д. А. Негодаев, Ф. В. Салугин. - Омск : ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, 2016. - 64 с.
22. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: 2015. - 568 с.

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 23с.
24. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие: учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва: , 2016. - 352 с.
25. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие: учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203 с.