

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 «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль))

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в
годовом цикле тренировок»

Студент

В.С. Беляев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2017г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Беляева Виталия Сергеевича
по теме: «Технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в
годовом цикле тренировки»

Результат игры в футбол 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 технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годовом цикле тренировки.

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. При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах.

Согласно гипотезе предположили, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годовом цикле тренировки, улучшится результат выступлений спортсменов на соревнованиях. Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, практические рекомендации, 5 таблиц, 12 рисунков.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	6
1.1 Особенности технико-тактической подготовки юных футболистов.....	6
1.2 Основные методы и методические приёмы развития технико- тактических действий в футболе.....	9
1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1 Методы исследования	19
2.2 Организация исследования.....	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ... ..	22
3.1 Техничко-тактическая подготовка юных футболистов 1-14 лет в ходе педагогического эксперимента.....	22
3.2 Результаты изменения показателей физической подготовки юных футболистов 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента.....	28
3.3 Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время футбол является одним из самых популярных игровых видов спорта. 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.

Играя в футбол, каждый игрок команды должен помнить о том, что игра коллективная, и только усилия всех игроков может привести к положительному результату во время соревнований. А если команда состоит из сильных технически подготовленных футболистов, умеющих на высоком уровне показать свое умение и мастерство, то возможность обыграть соперников будет велика.

Цель исследования: совершенствовать технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки, улучшится результат выступлений спортсменов на соревнованиях.

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

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет

Задачи исследования:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.
2. Экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет.
3. Выявить эффективность совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Новизна работы: установлено, что совершенствование методов технико-тактической подготовки юных футболистов возможно в случае рационально выстроенного учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировки.

Практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что совершенствуя технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки, оптимизируются технико-тактические умения во время игры как отдельных игроков, так и команды в целом и соответственно улучшается результат выступлений на соревнованиях.

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

1.1 Особенности технико-тактической подготовки юных футболистов

Изучая научно-методическую литературу по проблеме исследования, Губа В.П. 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» [10]. Для молодого футболиста подход к овладению техникой должен содержать следующие этапы:

1. Знакомство с дриблингом, начало скоростной работы.
2. Изучение основных финтов, постоянная работа с мячом в движении.
3. Закрепление навыков дриблинга.

С юношеского возраста во время тренировок закладываются все данные, необходимые для профессиональной карьеры игрока. До 13 лет в учебно-тренировочном процессе упор делается на развитие быстроты, скоростного потенциала игроков, и особое внимание уделяется развитию мышечного комплекса занимающихся.

По психологическому содержанию совершенствование техники 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. При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах. При изучении любого технического приёма в учебно-тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описать приём, сообщить значение и место данного приёма в

игре, объяснить основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным.

При показе желательно воспроизвести пространственно-временные и силовые характеристики движения, сопровождая пояснением, с целью усиления и углубления восприятия.

При попытке воспроизведения изучаемого действия используется метод практического упражнения, в постоянных и упрощенных условиях, в основном в футболе используют метод целостного упражнения, через ведущую ногу и в удобную для игрока сторону. Разучивание двигательного действия по частям в футболе часто приводит к искажению его биомеханической структуры.

Новые сложно-координационные упражнения часто приводят к быстрому утомлению нервных центров юных футболистов, поэтому достаточно ограничится небольшим количеством повторений упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия.

Многие тренеры придерживаются правила проводить две тренировки в день, например, утро: беговая и силовая тренировка, вечер: технико-тактическая работа. Иногда проводят тренировки без мяча, делая акцент на беговые тренировки.

Согласно учению Золотарёва А.П.: «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» [14].

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.

Согласно выводам, Варюшина В.В.: «это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку: от футболиста требуется умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (например, контролировать скорость бега, расстояние до ворот), мгновенная реакция, способность быстро принимать решения» [5].

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. Так, например, Варюшин В.В. пишет: «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» [5].

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.

По мнению Елагина А.В.: «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» [11]. Тем самым автор отмечает, что игроки должны быть подготовлены не только физически, а также и психологически. Здесь мы можем утверждать, что технику футбола можно усвоить при хорошей физической и психологической подготовке, и она будет результативна лишь тогда, когда у игрока отлично функционирует нервная система при выборе эффективных ответных действий во время игры на неожиданные раздражители.

Известно, что человек во многих видах деятельности способен сохранять приобретенные ранее навыки, даже, если случаются перерывы в несколько лет. Однако, в футболе, как пишет Кузнецов А.А.: «игрок, не контактирующий с мячом всего несколько месяцев, испытывает определенные трудности (в зависимости от уровня его мастерства), особенно в технике, не достает до мяча, неправильно выбирает позицию, не чувствует мяч. Дело в том, что из-за отсутствия практики ослабевают когда-то выработанные связи между конечностями и нервными центрами, которые посылают импульсы-приказы; нарушается координация движений, и на большой скорости игрок может легко ошибаться» [15].

Исходя из этого, можно сделать вывод, что нельзя на длительный период прекращать учебно-тренировочный процесс совершенствования техники игры, так как технико-тактическая подготовка задача не одного года или периода, а постоянная круглогодичная, с целью овладения арсеналом всех технических приёмов и тактических действий, доведя их до навыка высшего порядка.

1.2 Основные методы и методические приемы развития технико-тактических действий в футболе

Процесс обучения и совершенствования навыков, необходимых как отдельному футболисту, так и команде в целом для освоения комбинаций на поле или решения игровых ситуаций на поле достаточно сложен, в учебно-

тренировочном процессе необходимо использовать ряд методов и методических приемов.

Большинство тренеров считают, что основным методом в спортивной тренировке является практический метод, наглядный и словесный.

Бишопс К. практический метод подразделяет на комплексный и аналитико-синтетический. Сам Бишопс К. в своих работах пишет: «при помощи комплексного метода разучиваются игровые действия на больших отрезках матча; так как этот метод требует больших затрат времени, он относительно малоэффективен. Опыт свидетельствует, что ему отдают предпочтение, когда позволяет характер игровых действий на поле и уровень подготовленности футболистов. Средством этого метода являются тактические заготовки тренера (различные комбинации). Аналитико-синтетический метод, с точки зрения времени и внутренней организации, является эффективнее комплексного метода; к нему прибегают, когда нужно разучить сложные комплексы движений или, когда надо устранить выявленные в них ошибки и недостатки».

Метод освоения простых задач, по мнению Вихрова К.Л.: «помогает развивать разные стороны технических действий, а также тактическое мышление и другие качества футболистов; вместе с партнером в пассивном малоактивном или активном единоборстве игроку, порой, по несколько раз приходится решать одну и ту же задачу в игре или на тренировке» [7].

Из работ Вихрова К.Л. ясно, что: «упражнения, как средства, определяются степенью сложности задания и должны дать возможность повторять решение поставленной задачи, как в стабильных, так и в меняющихся условиях» [7].

Подготовительные упражнения дают возможность повторять игровые действия в условиях, изолированных от игры, тем самым позволяют освоить циклическую сторону этих действий в их развитии.

Губа В.П. в своих работах отмечает: «наиболее подходящими средствами являются комплексные упражнения и игры, развивающие стремление бороться за победу, умение выигрывать достойно и достойно проигрывать,

придерживаясь, правил, которые определяются в соответствии с поставленными целями и задачами на разных этапах подготовки» [10].

В учебно-тренировочном процессе при обучении юных футболистов важен метод постепенного освоения игровых заданий в условиях матча, это позволяет игрокам научиться решать технико-тактические задачи, демонстрировать умение выполнять главные требования тренера, т.е. быть универсальным в реализации данной поставленной задачи.

Тренеру во время матча важно направлять игру, добиваться сыгранности всех игроков команды, объяснять задачи во всех фазах игры и разбирать различные сложные ситуации. Очень часто на тренировках юные футболисты выполняют специальные задания тренера, видоизменяя правила или проигрывая различные ситуации, приближенные к соревновательным.

Как отмечает в своих работах Елагин А.В.: «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» [11].

В футболе содержание спортивной тренировки составляют следующие виды подготовки: теоретическая, техническая, тактическая, психологическая и физическая. Тактическая подготовка определяет выбор технических средств в конкретной игровой ситуации, поэтому в учебно-тренировочном процессе футболистов тактику рассматривают не изолированно, а в связи с техникой. Объективна так же связь техники с физической и психологической сторонами подготовки юных футболистов, большое внимание заслуживает взаимосвязь этих элементов подготовки.

Как отмечает в своих работах Золотарёв А.П.: «эффективность применяемых средств, конечно же, зависит от методов обучения. На основании точки зрения ученых, методическое обучение технике футбола наиболее правильно начинать с 9-11-летнего возраста. При этом, нормально развивающиеся ребята уже располагают необходимыми возможностями для изучения футбольных движений. Обучение технике должно опережать время свободной, произвольной игры. Планомерное и сознательное освоение техники может наступить сразу как раз в возрасте 9-11 лет. 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» [14].

Во время тренировок юных футболистов необходимо повышать объем упражнений с соревновательными элементами, при этом совершенствуя индивидуальные и командные атакующие действия в модельных условиях соревнований. Необходимо повышать специальную выносливость, которая способствует выполнению большого количества целостных соревновательных комбинаций на поле, необходимым условием для этого является хорошее владение техникой и функциональной готовностью организма. При этом техника юного футболиста должна обязательно контролироваться и совершенствоваться в смысле приспособления её к более высокой скорости, 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.

Фундаментом технической подготовки юных футболистов является специальная физическая подготовка при выполнении различных тренировочных вариантов соревновательных упражнений. Тактика игры подразделяется на тактику нападения (когда команда владеет мячом) и тактику защиты (когда команда ведет оборону своих ворот). Тактические задачи в нападении и защите решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

1.3 Обучение юных футболистов командным технико-тактическим действиям

Обучение тактической подготовки юных футболистов начинается с первых занятий и продолжается в течение всего времени занятий, используя наглядные пособия. Это могут быть и макеты футбольного поля с передвижными фишками, рисунки, иллюстрирующие различные тактические комбинации игроков, или специальные доски, на которых тренер наносит необходимый чертёж при объяснении, часто в практике используются видеосъемка, которая дает возможность многократного просмотра материала при разборе тактических действий игроков и команды в целом.

С юными футболистами необходимо проводить теоретические занятия по тактике игры в футбол и в первую очередь их необходимо познакомить с правилами игры в футбол. Рассматривая атакующие действия необходимо делать акценты на три стадии данного двигательного действия: это начало атаки, развитие атаки и завершение атаки, при этом стараться раскрыть методы атаки, а они могут быть различными, исходя из возможностей команды, при этом важно учитывать и силы соперников.

Изучая оборонительные действия игроков и команды в целом, необходимо заострить внимание, на чём она базируется и чему подчинена, затем можно перейти к общим принципам игры в защите, чтобы предвидеть ход игры. Необходимо учиться заранее, определять опасные направления в

развитии атаки соперников, отличить ложные двигательные действия соперников и принять наиболее рациональные индивидуальные или командные тактические действия. Так же важно при обучении провести разбор игры отдельных игроков или команды в целом, отмечая как положительные действия, так и отрицательные.

Теоретически рекомендуется разобрать фазы перехода от обороны к нападению и так же рекомендуется переходить к решению задач различной трудности, рекомендуется делать установки на предстоящие игры.

Так Губа В.П. в своих работах приводит пример: «если известно, что в команде соперников имеется игрок, хорошо владеющий финтами и высокой скоростью передвижения, тренер советует защитникам опережать его при приеме мяча. В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Небесполезно напомнить юным футболистам об их игровых функциях, как лучше играть в условиях сегодняшней погоды и распределить свои силы в течение всего матча. Завершая установку, тренер напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах. В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры» [10].

После проведенной игры необходимо провести разбор, анализ игры всей команды, дать оценку выполнения намеченного плана, отметить, что удалось и что не удалось в игре, если необходимо установить причины неудач. Важно дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, и их действий, дать советы по устранению ошибок, отметить игроков, которые отличились в игре, применили нестандартные игровые ситуации или решения, неожиданные для соперников. При этом важно дать возможность высказаться самим игрокам при решении того или иного вопроса, это даст возможность активизировать занятие, расширит круг теоретических знаний юных футболистов и даст возможность сделать правильные выводы, в случае неудачных действий отдельных игроков.

Иногда тренеры в качестве теоретического анализа организуют просмотр соревнований команд соперников или команд взрослых футболистов профессионалов с последующим разбором.

Как отмечает в своих работах Кузнецов А.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» [15].

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам:

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 36 - 40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

6. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

7. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

8. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

9. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу тренера игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

10. Удар после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площадки в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадку и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи

в одно касание.

При взаимодействии между собой, игроки команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи. Тренер при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться к взаимопониманию и сыгранности между игроками одного звена или линии, в том числе и играющих в различных звеньях игроков (между двумя, тремя и более играющих). К обучению командным тактическим действиям юных футболистов следует переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста.

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, меняя количество участников и размеры площадки, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности занимающихся.

Конечно, основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет учебная игра, перед её проведением тренеру рекомендуется разобрать сценарий игры и провести необходимую беседу с игроками, в ходе самой учебной игры тренеру рекомендуется перемещаться от одной группы игроков к другой, делая замечания и указания, в отдельных случаях. Тренеру можно остановить игру в целях повторения определённой комбинации или привлечения внимания участников игры к грубой тактической ошибке игроков. Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр, сначала рекомендуют подбирать менее сильного соперника, затем равного и только потом более сильного, основная цель данных игр, это практическая проверка готовности команды и каждого игрока.

Осуществляя командные тактические действия в нападении, можно применить два метода: первый - быстрый прорыв, второй - позиционное нападение. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед, в позиционном нападении используется перемещения игроков поперек поля, скрещивания и индивидуального обыгрывания защитников, т.е. командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры.

В футболе применяю различные методы организации оборонительных действий: личная, командная и комбинированная защита.

Вихров К.Л. в своих работах по футболу пишет: «личная защита – это действия игрока против определённого соперника, который мешает принимать мяч, вести его в сторону ворот, наносить удары по воротам. Ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры, являются основным достоинством этого метода, наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников.

Зонная защита – это действия по охране игроками определенной зоны перед воротами, достоинство метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками обеспечивается более плотная оборона перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот команды соперников.

Комбинированная защита – это действия игроков личного и зонного методов, т.е. переключение от игры двух игроков на игру в зоне и наоборот, данный метод нашел наибольшее распространение в практике, так как отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников.

Любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя простор для творческих исканий каждого игрока, так как внесение новизны, неожиданности в тактическом построении игры имеет решающее значение для победы над соперником» [7].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач, в своей работе мы применяли следующие методы исследования:

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

Анализ научно-методической литературы

Анализ литературы помогает определить уровень научных знаний в сфере изучаемого вопроса. Мы изучали результаты научных исследований, посвященных теме нашей проблемы исследования, и применяли знания в дисциплинах, имеющих непосредственное отношение к изучаемому вопросу (физиологии, биомеханики, психологии и т.п.).

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях по футболу. Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения работы, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов при педагогическом наблюдении.

Контрольные испытания (тесты)

Для определения уровня развития физических способностей юных футболистов нами были предложены следующие контрольные испытания:

- бег 10 м;
- бег 50 м;
- бег 7х50 м;

- вертикальное выпрыгивание;

- бег 3000 м.

Для проведения эксперимента была предложена следующая схема: в группе проводили тренировочный процесс по специальной разработанной методике, направленной на развитие технико-тактических способностей юных футболистов.

В соревновательной и тренировочной деятельности регистрировали:

- атакующие действия противоборствующих команд (групп игроков), и, в частности, места начала и окончания каждой атаки и способ ее завершения (прострел, передача, аут, угловой, удар по воротам);
- расстояние, с которого наносился удар по воротам;
- количество забитых и пропущенных голов.

В тренировочных занятиях фиксировалась точность следующих типов ударов:

1. удары по неподвижному мячу с места, с разных расстояний;
2. удары после ведения;
3. удары после ведения и обводки;
4. удары после жонглирования мячом с продвижением вперед;
5. удары после передачи мяча, с фланга;
6. удары с разворота после передачи мяча из центра поля, с 15-17м.

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось с участием футбольной команды ФК «Импульс» в исследовании принимали участие 28 мальчиков в возрасте 13-14 лет. Анализ и обработка информации должны учитывать особенности этого вида спорта и характер собранной информации. Педагогический эксперимент проводился для проверки выдвинутой гипотезы. При планировании эксперимента надо определить количество испытуемых и количество попыток, выполненных каждым испытуемым. В связи с этим перед проведением основных исследований целесообразно проводить предварительные измерения,

чтобы скорректировать программу эксперимента соответственно контингенту, требованиям надежности тестов, трудоемкости.

Метод математической статистики

В своей работе мы использовали для обработки результатов тестирования компьютерную программу STAT. Находили следующие величины: среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в 3 этапа:

Первый этап исследования (сентябрь - декабрь 2015 г.). Изучалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. В результате были определены объект, предмет, цели, задачи и методы исследования.

Второй этап исследования (январь - апрель 2017 г.). Проводилось педагогическое наблюдение, в процессе которого осуществлялась регистрация результативных коллективных технико-тактических действий, с целью совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Проводился основной педагогический эксперимент, где мы пытались экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет и выявляли эффективность совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Третий этап исследования (апрель - май 2017 г.) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, формулировалось заключение, оформлялась бакалаврская работа.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Техничко-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от правильного подбора специфических технико-тактических упражнений, моделирующих игру в футболе. Опыт работы авторов, а также изучение работы тренеров клубных команд и сборных России позволяет предложить базовые технико-тактические упражнения для футбола, которые могут быть использованы в работе тренерами команд, клубов.

На основе этих упражнений тренер может дополнительно разработать или подобрать новые упражнения. При этом важно, чтобы каждое упражнение в ходе подготовки игроков к соревнованиям обеспечивало максимальную результативность технико-тактических приемов, последовательно наращивая скоростную динамику их выполнения.

Передачи мяча являются промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Выполняя передачи мяча, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. Варьируя различными видами передач в нападении, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их двигаться и смещаться. Каждая передача может быть эффективной в определенных случаях. Длинные продольные и диагональные передачи позволяют проводить атаку ворот соперника на высокой скорости.

Упражнение 1. Передача мяча в парах выполняется внутренней стороной стопы в двух различных вариантах: а) в одно касание; б) передача мяча с остановкой мяча под подошву.

Упражнение 2. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы, можно выполнять двумя мячами вариантами: а) в одно касание; б) прием мяча под подошву с последующей передачей.

Упражнение 3. Рывок после передачи мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы выполняется резким движением стопы. Игрок А выполняет

передачу мяча внутренней стороной стопы игроку Б, а сам быстро устремляется на его место. Последний, в свою очередь, выполняет передачу игроку В и перебегает на его место и т.д. (рис.1).

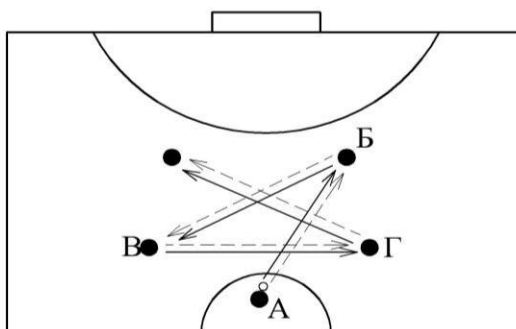


Рис.1. Рывок после передачи мяча

Упражнение 4. Игрок А1 начинает упражнение с ведения мяча и передача в противоположную колонку, затем он передает мяч игроку Б1, а сам перемещается в конец колонны Б. Игрок Б1, подхватив мяч, ведет его, а затем передает в противоположную колонку игроку А2 и т.д. (рис 2).

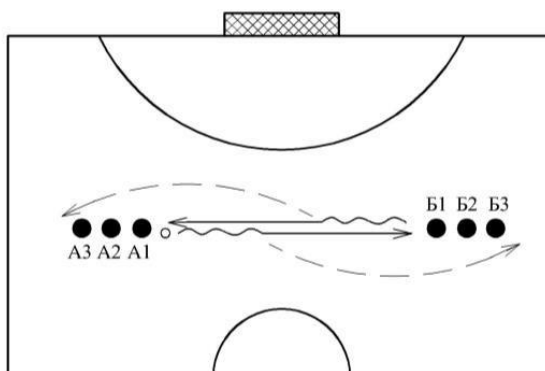


Рис. 2. Ведение мяча и передача в противоположную колонку

К взаимодействию двух игроков относятся комбинации: скрещивание, в стенку, в одно касание, ведение мяча с остановкой под подошву, передача мяча с перемещением по игровому полю, передача мяча со сменой мест. К взаимодействиям в тройках относятся такие комбинации, как пропускание мяча, в одно касание, взаимозаменяемость и другие передачи мяча в тройках с продвижением вперед.

Упражнение 5. Комбинация скрещивание выполняется в колоннах. Игрок А1 ведет мяч левой ногой и скрытно оставляет его движущемуся на встречу из противоположной колонны игроку Б1, и сам выполняет быстрый рывок в конец колонны Б. Игрок Б1 принимает мяч, ведет его левой ногой, а затем оставляет игроку А2, а сам выполняет рывок в конец колонны А и т.д. В ходе выполнения упражнения ведение мяча выполняется левой и правой ногой попеременно (рис.3).

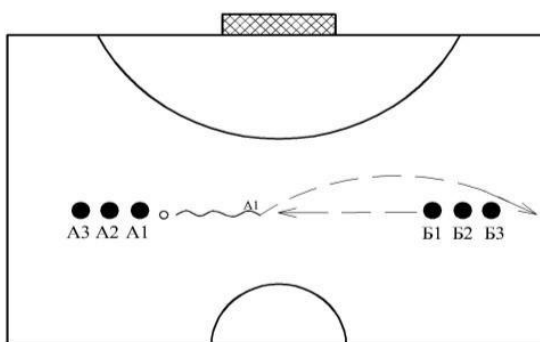


Рис. 3. Скрещивание

Упражнение 7. Передача мяча с перемещением. Игрок А выполняет передачу в движении (на ходу) игроку Б, а сам перемещается вперед. Игрок Б выполняет то же самое. И так по всей длине площадки (рис 4).

Упражнение 8. Передача мяча со сменой мест. Выполнение: упражнение начинает игрок Б. Игрок Б выполняет левой ногой передачу игроку А, а сам устремляется на место игрока Б1, куда следует передача от игрока В. Игрок Б1 правой ногой в одно касание возвращает мяч игроку В, а сам выполняет рывок на свое прежнее место, куда вновь следует передача мяча от игрока А и т.д. (рис 4).

Упражнение 9. Передача мяча в одно касание с последующим рывком. Игрок А выполняет передачу внутренней стороной стопы в одно касание в противоположную колонну игроку Б1, а сам делает рывок на это место. Игрок Б1 совершает ведение в сторону на место Б2, а затем выполняет передачу игроку А2 и так до конца площадки с последующим ударом по воротам.

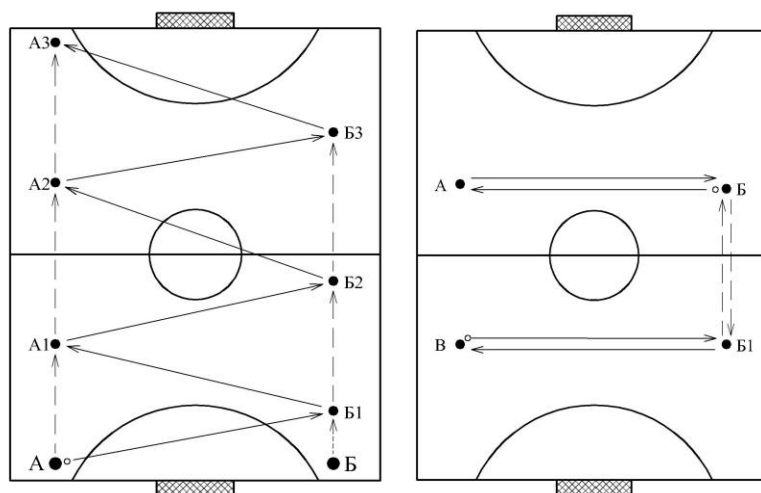


Рис. 4. Передача мяча с перемещением

Упражнение 10. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. Игроки А и Б начинают упражнение с движением вперед. Игрок Б выполняет передачу на ходу игроку А и перебегает на место партнера. Игрок А принимает мяч и выполняет передачу на ходу игроку В, а сам перемещается на его место. Игрок Б принимает мяч и выполняет передачу уже на ходу игроку Б и сам перемещается на его место и т.д. Заканчивается упражнение каждым игроком ударом по воротам. Упражнение можно выполнять в двух вариантах: а) передача выполняется в одно касание; б) передача выполняется в два касания (рис.5).

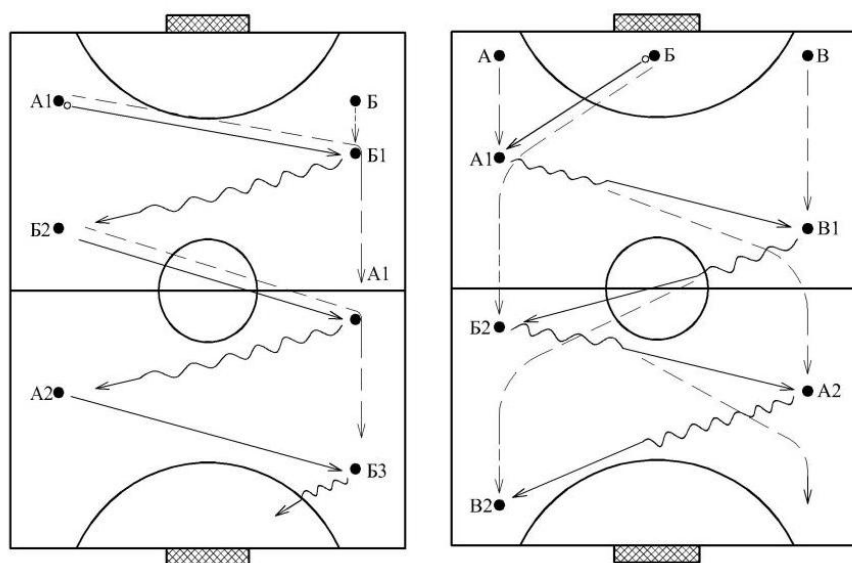


Рис. 5. Передача мяча

Упражнение 11. Игра в нападении по системе квадрат. Наиболее часто эта система игры в нападении используется при отсутствии прессинга со стороны соперника и при замене вратаря полевым игроком с хорошо поставленным ударом (5+4) в конце тайма (игры). Игрок А1 (заменивший вратаря) медленно продвигается вперед, выполняя передачи мяча поочередно с игроками В и Б. Таким образом, он выигрывает несколько метров игрового пространства и нападающие получают возможность увеличить площадь своих атакующих действий. Игроки Г и Д должны располагаться в глубине поля, ближе к месту выполнения углового удара, растягивая оборону соперника. В этом случае игрок А1, оценив ситуацию должен выйти на ударную позицию по центру и обязательно нанести удар по воротам. Одновременно с этим один из двух защитников нападающих игроков (В или Б) должен выполнить подстраховку игрока А1, перекрыв за его спиной зону своих ворот (рис. 6).

Если соперник все же не сумеет перекрыть центральную зону и заблокирует выход вперед игрока А1, атакующие могут использовать второй вариант нападения: игрок А1 выполняет передачу мяча на фланг игроку Б, который выполняет передачу мяча игроку Д, и тот, в свою очередь, находясь в углу поля, получает возможность передать мяч под удар набегавшему игроку В1 (рис 6).

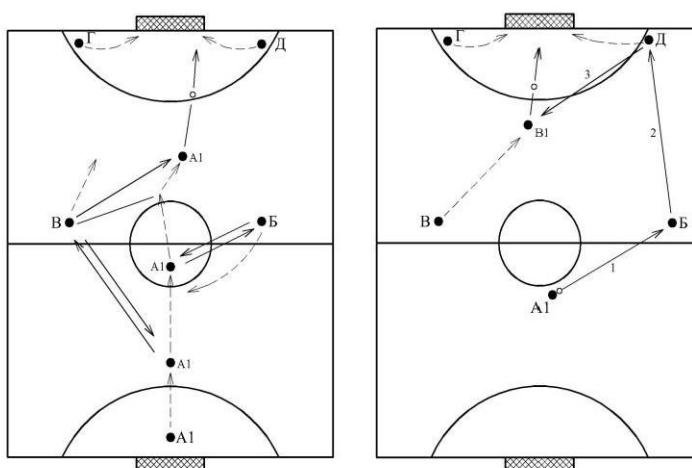


Рис. 6. Система квадрат

Упражнение 12. Подключение двух защитников в атаку. В этом упражнении в каждой команде действует по одному нападающему игроку (2, 3, 4) и по два защитника (1, 5, 6). Среднюю линию игровой площадки имеет право пересекать любой игрок, но только после выполнения им передачи мяча. Вратари могут играть только ногами (рис.7). В этом упражнении отрабатываются варианты нападения и защиты: 1x2, 2x2, 2x1, 1x1, а также навык у защитников к взаимодействию при подключении в нападение.

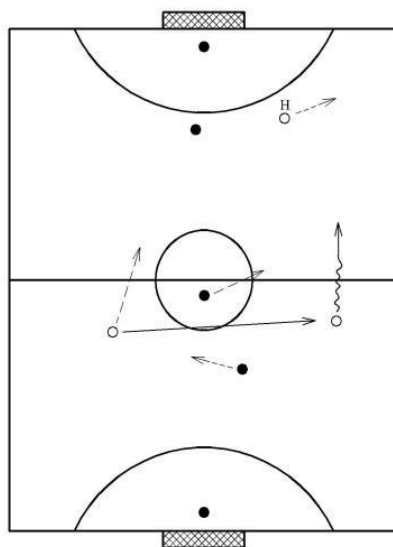


Рис. 7. Подключение двух защитников в атаку

Упражнение 13. В этом упражнении в каждой команде все пять игроков (4 полевых и вратарь) участвуют в атакующих действиях (рис.8). Это упражнение служит для обработки игры в большинстве 5x4 при условии своевременного расположения игроков на чужой половине поля. Задача – забить гол в ворота, используя игру всех 5 нападающих. В игре соблюдается следующее условие: отобрав мяч у соперника, новую атаку начинает вратарь.

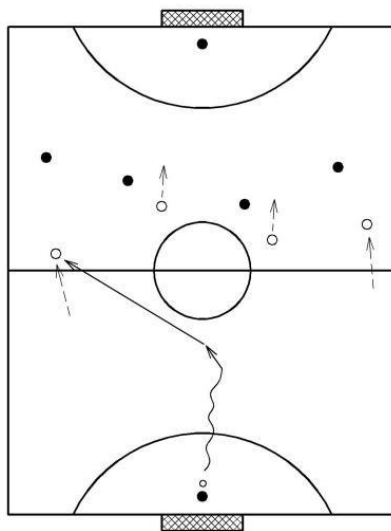


Рис. 8. Система 5x4

Методика совершенствования технико-тактических действий юных футболистов, строилась на основе обучения технике игры при помощи стандартных упражнений и развития функциональных возможностей спортсменов. При этом структура подготовки направлена на получение максимального результата в соревновательной деятельности. Ведущими принципами были: создание эмоционально насыщенных ситуаций, увеличение плотности игры, поощрение нестандартных решений. В качестве регуляторов были выбраны различные ограничительные меры: регламент количества касания мяча, выполнение различных технико-тактических действий в разных зонах и мячами различного цвета, сокращение времени и пространства, введение нескольких мячей и игровых зон.

3.2 Результаты изменения показателей физической подготовки юных футболистов 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента

В годичном цикле тренировочного процесса у юных футболистов выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Как отмечают тренеры: «в юношеском возрасте объёмы тренировочной работы нередко достигают объёмов взрослых, квалифицированных спортсменов. Поэтому важным моментом в повышении эффективности тренировочного

процесса остаётся поиск оптимальной структуры и распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Обеспечение оптимального соотношения в годичном цикле работы, различной преимущественной направленности, особенно важно в процессе совершенствования технического мастерства и повышения специальной физической подготовленности».

При планировании тренировочной нагрузки в футболе используют: 40% - на физическую подготовку, 30% - на тактическую и 30% - на техническую. Только в зависимости от возраста спортсменов меняется соотношение времени, выделяемые на подготовку спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

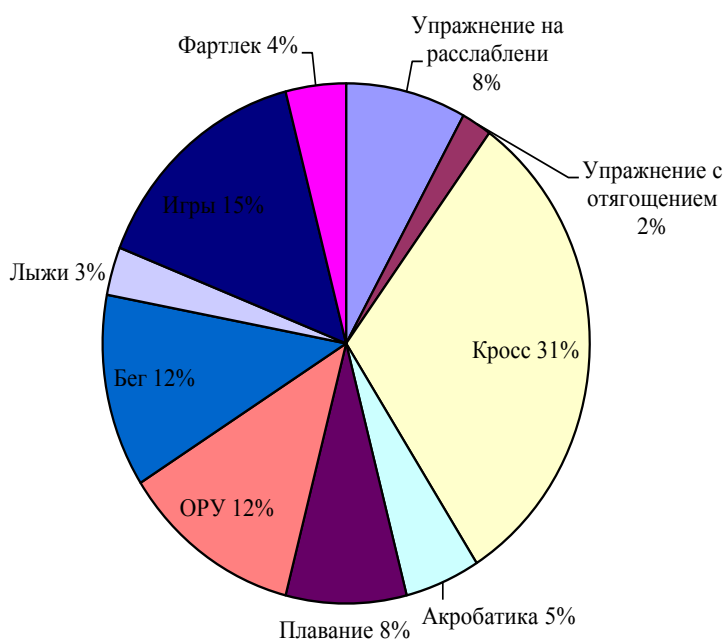


Рис. 9. Основные средства неспецифической нагрузки юных футболистов в годичном цикле тренировки

Основные средства специфической и неспецифической нагрузки, использованных в подготовке юных футболистов была почти одинаковой в контрольной и экспериментальной группе (табл.1).

Таблица 1

Распределение нагрузки тренировочного процесса (часы)

Группы		дек, январь	фев, март	апр, май	июнь, июль	авг, сентябрь	окт, ноябрь
КГ	специф. нагрузка	32	32	30	32	30	40
	неспециф. нагрузка	32	32	34	32	34	24
ЭГ	специф. нагрузка	20	28	30	26	36	42
	неспециф. нагрузка	44	36	34	40	30	22

Из специфических средств в футболе предпочтение отдавалось упражнениям технико-тактической направленности (55%), а из неспецифических предпочтение отдавалось кроссу (31%). Изучать динамику уровня физической подготовленности в период подготовки юных футболистов необходимо, так как эти показатели являются основными в организации и проведении учебно-тренировочного процесса.

Таблица 2

Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,06±0,09	1,99±0,04	1,95±0,03
Бег 50 м, сек	7,54±0,17	7,42±0,21	7,32±0,22
Бег 7х50 м, сек	69,4±1,5	67,8±1,7	67,4±2,1
Вертикальное выпрыгивание, см	38,1±4,3	40,2±2,5	40,4±3,1
Бег 3000 м, сек	788,0±25,1	764,0±22,0	760,0±21,0

Изучение физической подготовленности контрольной группы в годичном цикле тренировки (табл.2). В контрольной группе произошли изменения во всех показателях.

Для наглядности динамика отдельных двигательных качеств показана на рисунке 10.

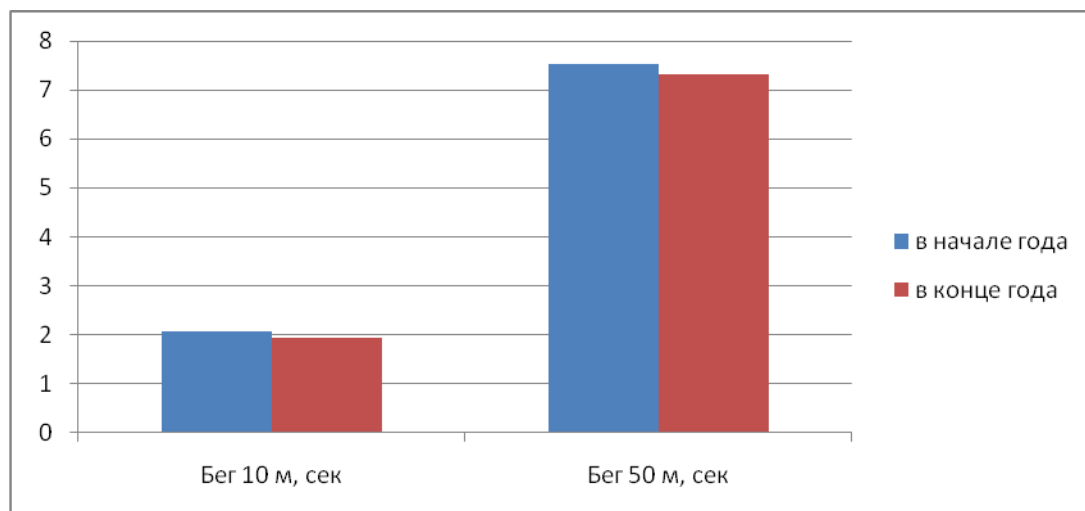


Рис. 10. Результаты тестирования юных футболистов контрольной группы

Динамика физической подготовленности экспериментальной группы, показывает нам, что и здесь произошли изменения во всех исследуемых показателях. Наибольший прирост 9% был отмечен в тесте бег на 3000 м и в прыжке вверх 10%, наименьший прирост 5% в тесте бег на 50 м (табл.3, рис.11).

Таблица 3

Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Контрольные тесты	Результаты тестирования		
	1	2	3
Бег 10 м, сек	2,09±0,05	1,97±0,06	1,95±0,08
Бег 50 м, сек	7,55±0,17	7,39±0,21	7,3±0,20
Бег 7x50 м, сек	70,2±1,1	66,9±2,0	66,4±1,8
Вертикальное выпрыгивание, см	37,8±4,7	40,8±3,1	41,5±3,3
Бег 3000 м, сек	779,0±26,0	728,0±24,0	729,0±25,0

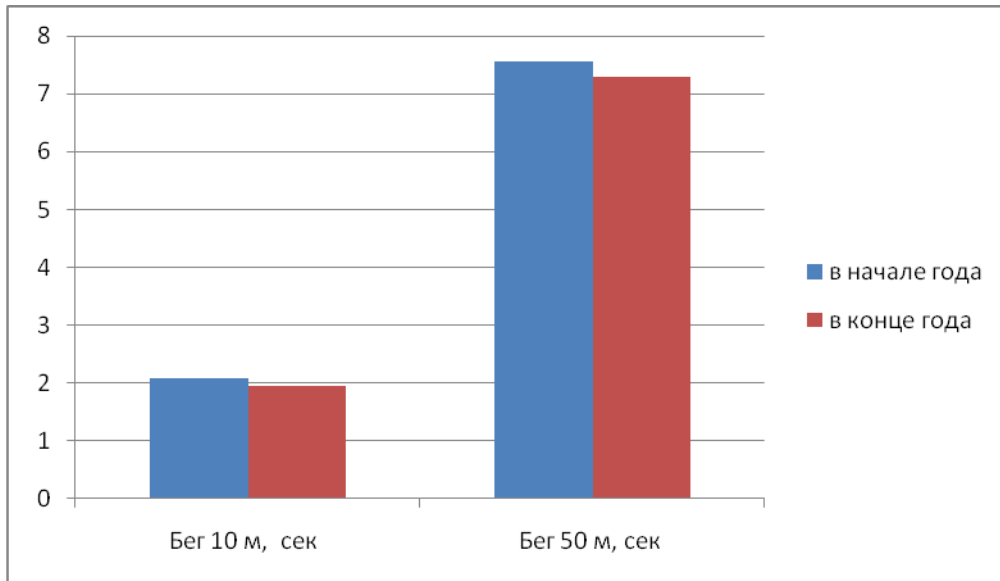


Рис. 11. Результаты тестирования юных футболистов экспериментальной группы

Динамика показателей физической подготовленности юных футболистов в баллах в годичном цикле (рис. 12)

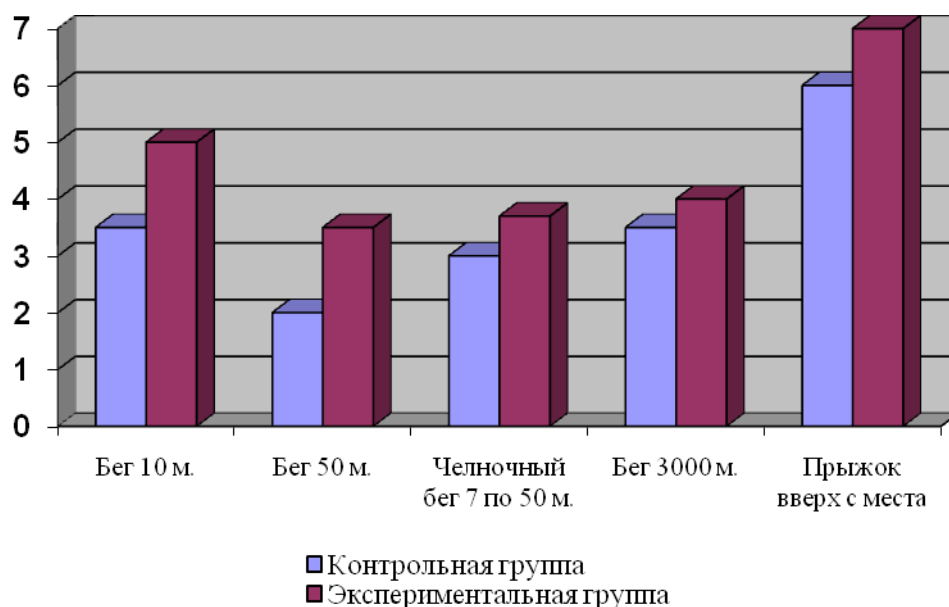


Рис. 12. Динамика изменения показателей физической подготовленности юных футболистов (баллы)

Рассматривая динамику изменения показателей физической подготовленности, мы можем судить, что в экспериментальной группе прирост

во всех показателях физической подготовленности более значительный.

Анализируя динамику физической подготовленности и сопоставляя полученные данные с тренировочными нагрузками, которые использовались в годичном цикле, можно говорить о влиянии используемой методики на эффективность тренировочного процесса.

Более высокие показатели прироста в экспериментальной группе, в отличие от контрольной позволяют считать целесообразным строить тренировочный процесс с увеличением работы, в середине соревновательного периода, используя нагрузки неспецифического характера аэробной направленности.

3.3. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности юных футболистов 13-14 лет

Результатом соревновательной деятельности в футболе является счет матча, который не всегда объективно отражает соотношение сил соперничающих команд, а, следовательно, и уровень подготовленности игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных технико-тактических действий (ТТД). Методика регистрации и анализа ТТД, 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 (табл. 4) показал, что игровая деятельность юных футболистов проходит в оптимальных условиях, что очень важно в игровой деятельности, так и в затрудненных. Характерно, что почти 40-45% всех технико-тактических действий (ТТД) выполняются в затрудненных условиях и брак при этом достигает 50-55%.

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.

**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

Технология подготовки юных футболистов, основанная на увеличении доли неспецифических средств (50%), и изменении месячного распределения объема специфических и неспецифических нагрузок с увеличением доли неспецифических нагрузок в июле месяце обеспечивает более высокий суммарный эффект по уровням развития физических способностей, функциональной и технико-тактической подготовленности.

После применения в течение года разработанной системы упражнений было зарегистрировано 10 игр с участием футболистов контрольной и экспериментальных групп. Достоверное преимущество экспериментальной группы обнаружилось при выполнении передач мяча, обводки и отбора мяча, качестве ударов по воротам, общего количества технико-тактических действий. 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.

Разработанная система упражнений оказывает комплексное воздействие на технико-тактическую подготовку футболистов. Экспериментальная группа на всем этапе педагогического эксперимента превосходила контрольную группу по технической и тактической подготовленности по большинству показателей (табл.5).

Таблица 5

**Показатели технико-тактических действий юных футболистов
контрольных и экспериментальных групп**

Показатели		ЭГ	КГ	Р
Комбинации в парах	Кол-во раз	71,4±4,0	59,0±2,92	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	61	57	
Комбинации в тройках	Кол-во раз	32,5±2,15	23,2±1,84	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	27,8	26,4	
Комбинации в четверках	Кол-во раз	2,2±1,07	4,3±0,84	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	7,8	4,9	
Комбинации в пятерках	Кол-во раз	3,8±0,69	1,2±0,38	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	3,3	1,4	
Комбинации подготовительные	Кол-во раз	74,3±4,46	51,3±3,23	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	63,5	58,4	
Комбинации атакующие	Кол-во раз	42,6±2,08	36,5±1,07	P ≤0,05
	% от общего кол-ва комбинаций	36,4	41,5	

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 36 мячей в соревнованиях, контрольная – 17 мячей. При использовании

различных тактических схем ведения игры выяснилось, что в возрасте 13-14 лет футболисты экспериментальной группы успешно усвоили командные действия с 5 полузащитниками (3-5-2) и с 4 полузащитниками и одним нападающим (3-4-2-1).

Надежность выполнения технико-тактических действий оказалась достоверно выше у экспериментальной группы на 12,8%. Количество выполненных приемов достоверно больше, соответственно на 49,8 технико-тактических и 29,2 групповых тактических действий.

Экспериментально обоснованная методика тренировки, состоящая на предложенные игровые упражнения, способствует быстрому и качественному росту технико-тактического мастерства юных футболистов, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Экспериментальная методика распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки способствует существенному повышению скоростных способностей (бег 10 м - 8,3%, бег 50 м - 4,4%), выносливости (бег 3000 м - 10,8%) и уровня развития скоростно-силовых качеств (11,9%) значительному росту уровня функциональной подготовленности, улучшению показателей технико-тактических действий в различных условиях выполнения игровых приемов. Экспериментальная методика распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки способствует существенному повышению скоростных способностей, выносливости и уровня развития скоростно-силовых качеств. Увеличению уровня функциональной подготовленности, улучшению показателей технико-тактических действий в различных условиях выполнения игровых приемов.

2. Оптимальная структура тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки юных футболистов определяет преимущество специфических и неспецифических тренировочных средств, увеличение доли нагрузок в зоне большой относительной мощности (65%), специфику помесячного изменения специализированности и направленности тренировочных нагрузок.

3. При планировании тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки рекомендуется увеличить общий ее объем до 20 часов в неделю за счет доли неспецифических упражнений. При планировании годичного цикла подготовки в середине соревновательного периода рекомендуется увеличение объема тренировочной работы неспецифического характера аэробной направленности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Совершенствование техники по психологическому содержанию 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. При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах. При изучении любого технического приёма в учебно-тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описать приём, сообщить значение и место данного приёма в игре, объяснить основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным.

2. Обучение тактической подготовки юных футболистов начинается с первых занятий и продолжается в течение всего времени занятий, используя наглядные пособия. Это могут быть и макеты футбольного поля с передвижными фишками, рисунки, иллюстрирующие различные тактические комбинации игроков, или специальные доски, на которых тренер наносит необходимый чертёж при объяснении, часто в практике используются видеосъёмка, которая дает возможность многократного просмотра материала при разборе тактических действий игроков и команды в целом. С юными футболистами необходимо проводить теоретические занятия по тактике игры в футбол и в первую очередь их необходимо познакомить с правилами игры в футбол. Рассматривая атакующие действия необходимо делать акценты на три стадии данного двигательного действия: это начало атаки, развитие атаки и завершение атаки, при этом стараться раскрыть методы атаки, а они могут быть различными, исходя из возможностей команды, при этом важно учитывать и силы соперников.

3. После проведенной игры необходимо провести разбор, анализ игры всей команды, дать оценку выполнения намеченного плана, отметить, что удалось и что не удалось в игре, если необходимо установить причины неудач. Важно дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, и их действий, дать советы по устранению ошибок, отметить игроков, которые отлились в игре, применили нестандартные игровые ситуации или решения, неожиданные для соперников. При этом важно дать возможность высказаться самим игрокам при решении того или иного вопроса, это даст возможность активизировать занятие, расширит круг теоретических знаний юных футболистов и даст возможность сделать правильные выводы, в случае неудачных действий отдельных игроков.

4. 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.

Играя в футбол, каждый игрок команды должен помнить о том, что игра коллективная, и только усилия всех игроков может привести к положительному результату во время соревнований. А если команда состоит из сильных технически подготовленных футболистов, умеющих на высоком уровне показать свое умение и мастерство, то возможность обыграть соперников будет велика.

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.

Тренеру во время матча важно направлять игру, добиваться сыгранности всех игроков команды, объяснять задачи во всех фазах игры и разбирать различные сложные ситуации. Очень часто на тренировках юные футболисты выполняют специальные задания тренера, видоизменяя правила или проигрывая различные ситуации, приближенные к соревновательным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие/ Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова.— СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
3. Бишопс, К. Единоборство в футболе. / К. Бишопс, Х.-. Герард. — М. : Человек, 2003. — 168 с.
4. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых.— М. : Человек, 2004. — 244 с.
5. Варюшин В. В.Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2010. - 211 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
7. Вихров К. Л. Знакомство с футболом / К. Л. Вихров. - Киев : Реклама, 2003. - 81 с.
8. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
9. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.— М. : Советский спорт, 2008. — 206 с.
10. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков.— М. : Советский спорт, 2013. — 536 с.
11. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 240 с.
12. Елагин, А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин.— М. : Человек, 2013. — 912 с.
13. Заваров А. Футбол : Уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. - СПб. : Питер, 2010. - 202 с.
14. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва : научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев,

- А.В. Лексаков, С.А. Российский.— М. : Физическая культура, 2007. — 160 с.
15. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
16. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
17. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
18. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. — М. : Спорт, 2016. — 176 с.
19. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8—10 лет).— М. : Человек, 2007. — 112 с.
20. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков.— М. : Человек, 2015. — 256 с.
21. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.
22. Мартенс, Р. Успешный тренер.— М. : Человек, 2014. — 440 с.
23. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография.— М. : Физическая культура, 2009. — 288 с.
24. Михно, Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных футболистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази.— М. : Спорт, 2016. — 168 с.
25. Моисеенко, А.В. Футбол в вузе: учебно-методическое пособие. / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько.— Томск : ТГУ, 2011. — 64 с
26. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник.— М. : Спорт, 2016. — 416 с.
27. Попов, А.Л. Спортивная психология. [— М. : ФЛИНТА, 2013. — 159 с.
28. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом.— М. : Спорт, 2017. — 108 с.
29. Психология физической культуры: учебник. — М. : Спорт, 2016. — 624 с.

30. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
31. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. — 160 с.
32. Смирнова, Н.Г. Педагогика.— Кемерово : КемГИК, 2005. — 84 с.
33. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.— М. : Советский спорт, 2014. — 23 с.
34. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.
35. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.— М. : Советский спорт, 2010. — 392 с.
36. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.— Кемерово : КемГУ, 2010. — 165 с.