

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**МАКАРЕНКО ВЛАДИСЛАВ ДМИТРИЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Совершенствование физической и технико-тактической подготовки  
футболистов 13-15 лет**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

15.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 03.07.2020

Обучающийся Макаренко В.Д.  
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2020

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ</b> .....	5
1.1 Особенности физической подготовки в футболе.....	5
1.2 Особенности технической подготовки в футболе.....	16
1.3 Особенности тактической подготовки в футболе.....	23
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	31
2.1 Методы исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	32
<b>ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ</b> .....	33
3.1 Анализ тренировочного процесса футболистов на основе анкетного метода.....	33
3.2 Анализ тренировочного процесса футболистов на основе метода «наблюдение».....	38
3.3 Усовершенствованная методика тренировочного процесса футболистов 13-15 лет.....	41
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	47
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	49
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта в мире. Это значит, что существует огромная конкуренция при отборах в команды. Сильнейшие клубы заинтересованы в том, чтобы забрать себе самых сильных спортсменов, тем самым повысить рейтинг и финансирование клуба. Из-за такой большой конкуренции, клубы покупают себе сильнейших игроков из других стран, которые здесь и сейчас могут показывать хорошие результаты, но тем самым мы забываем, что в нашей стране тоже есть очень хорошие спортсмены, с которыми нужно просто поработать.

Таким образом, возникает потребность выработать правильную методику тренировочного процесса футболистов еще в возрасте юношей, чтобы избежать проблем с карьерой в будущем. Ведь не самые сильные игроки будут сидеть на замене, а потом и вовсе станут ненужными. Разработанная нами методика позволит футболисту выйти на должный уровень физической и тактической подготовленности и тем самым проявить себя.

**Объект исследования:** Тренировочный процесс футболистов 13-15 лет.

**Предмет исследования:** Методика тренировочного процесса футболистов 13-15 лет.

**Цель исследования:** усовершенствовать методику тренировочного процесса футболистов 13-15 лет при помощи усиления физической и технико-тактической подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме;
2. Выявить и обосновать средства физической и технико-тактической подготовки футболистов 13-15 лет;
3. Усовершенствовать методику подготовки футболистов 13-15 лет выявленными средствами физической и технико-тактической подготовки;

**4.** Выявить результативность усовершенствованной методики подготовки футболистов 13-15 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что усовершенствование методики тренировочный процесса футболистов 13-15 лет средствами физической и технической подготовки позволит повысить уровень их технико-тактических действий.

**Научная новизна:** Усовершенствована методика, через построение тренировочного процесса, средствами физической и технико-тактической подготовки.

**Практическая значимость:** Использование разработанной методики позволит тренерам и спортсменам эффективнее осуществлять подготовку футболистов к соревнованиям и повышать уровень мастерства спортсменов.

# Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

## 1.1. Особенности физической подготовки в футболе

Подготовка юного резерва в современном футболе является залогом достижения высоких спортивных результатов. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока – физическим, морально-волевым, психологическим. Анализ литературных источников, посвященных вопросам тренировки футболистов, свидетельствует о детальной разработанности методик развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов, актуализируя важность углубленного изучения данной проблемы у игроков подросткового возраста. Совершенствование скоростно-силовых качеств у футболистов подросткового возраста (в нашем исследовании 16-19 лет) значительно отличается от других возрастных групп, так как представляется наиболее оптимальным для развития этих способностей.

С ростом спортивного мастерства у молодых игроков тренировочный процесс становится все более специализированным. В системе подготовки молодых игроков это выражается в увеличении конкурентного давления при одновременном снижении доли вспомогательных средств обучения, таким образом, важное значение приобретает поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него. Специфика футбола позволяет включать разнообразные упражнения с мячом, позволяющие совершенствовать двигательные навыки подростков. Кроме того, доказана эффективность специально-подготовительных упражнений, имеющих сходство с моторными навыками, которые используются футболистами в процессе игры и, прежде всего, по основным кинематическим параметрам. Таким образом, под специальной подготовкой футболистов подросткового возраста понимается процесс направленного использования совокупности тренировочных средств [1].

Двигательные тесты считаются одним из важнейших средств контроля подготовки во многих спортивных дисциплинах. Однако в футболе они часто используются случайно и интуитивно без учета игровых амплуа, возрастных особенностей и спортивного стажа спортсменов.

Разработка надежных и достоверных тестовых заданий для оценки уровня специфических двигательных навыков, технических и тактических действий у 14-летних подростков, занимающихся футболом, явилась основным критерием оценки физической подготовленности спортсменов.

Почти все предлагаемые тесты отвечают требованиям надёжности и дифференциации результатов. Однако было бы неразумно рекомендовать тренерам для оценки уровня специальной физической подготовленности футболистов батареи тестов, включающие слишком большое их количество, имея при этом в виду организационно-экономические причины (необходимость использования значительного количества вспомогательного оборудования и аппаратуры), а также необходимость затрачивать много времени на выполнение измерений.

Двигательные тесты очень важны в футболе, однако они часто используются случайно и интуитивно без учета игровых амплуа, возрастных особенностей и спортивного стажа спортсменов.

В связи с изложенным, появилась необходимость в разработке надежных и достоверных тестовых заданий для оценки уровня специфических двигательных навыков, технических и тактических действий у 14-летних подростков, занимающихся футболом [14; 30].

С учётом их значимости, а также степени их корреляционных взаимосвязей, было установлено, что оптимальная модель тестов диагностики специальной физической подготовленности должна включать следующие тестовые задания: бег на дистанции 30 м; ведение мяча «по конверту»; приём и подача мяча ногой, стоя за скамейкой; жонглирование мячом попеременно ногой и головой [2].

Весь фундамент в подготовке футболистов закладывается в детстве. Шварц А., Липиньска П., считают, что вопросы начальной подготовки в футболе

остаются недостаточно изученными, необходим комплексный подход к определению эффективных средств и методов начальной подготовки в футболе. По его мнению, включение в тренировочный процесс набора комплексов круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных способностей, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности игроков, специализирующихся в футболе, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки [3].

Очень важной частью в подготовке футболистов является выносливость. Для улучшения этого аспекта необходимо использовать фазу суперкомпенсации. Фаза суперкомпенсации — это тренировочный эффект, заключающийся в увеличении работоспособности спортсмена и переход на более высокий уровень (рис.1.). Суть работы заключается в построении тренировочного процесса таким образом, чтобы спортсмен доходил до острого утомления, после этого, прекращал тренировку. После занятия необходимо 4,5 часа для полного восстановления, а затем необходимо начать новую тренировку. При этом, спортивная тренировка обязательно должна проходить вместе с электрокардиографом. Именно он помогает оценить состояние спортсмена, и точно выявить, когда наступает острое утомление, так как после этого нужно заканчивать тренировку, иначе спортсмен нанесёт вред здоровью. Для определения состояния, необходимо расшифровать ЭКГ спортсмена, с помощью специальной таблицы баллов, которую разработал Завьялов А.И. [73].

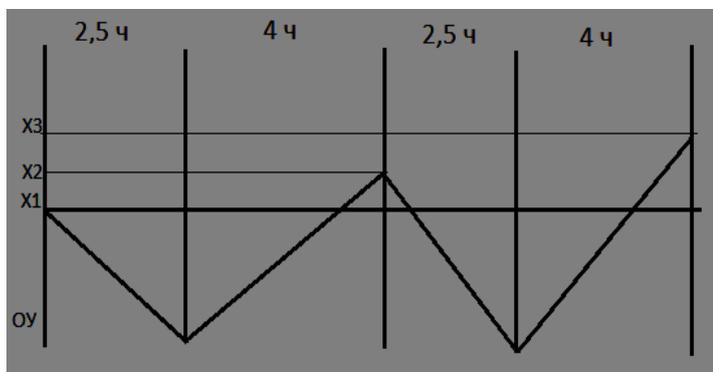


Рисунок 1 – Фаза суперкомпенсации

Очень важно, чтобы тренировочный процесс проходил без сбоев с постепенным приростом тренировочных нагрузок. Систематические занятия

футболом предполагают успешное участие ребенка в режиме интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности. Последнее означает, что юные футболисты должны соответствовать определенным критериям спортивной пригодности к занятиям спортом. К ним относятся: состояние здоровья, кондиционные двигательные качества.

Рассмотрим, прежде всего, состояние здоровья, которое является значимым фактором в достижении спортивного успеха ребенка. Известно, что одно из слагаемых роста спортивного мастерства ребенка – систематичность тренировочной деятельности. Дети, пропускающие тренировки по причине повышенной заболеваемости, в меньшем объеме овладевают техническими элементами, функциональной подготовки [7; 33].

Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке футболистов, которые растут неизмеримо быстро, заставляя специалистов в области физической культуры и спорта искать более современные формы работы и, как закономерность, возросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства.

Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствует о недостаточно решённых вопросах управления скоростно-силовой подготовкой. В современных литературных источниках более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. В методике управления скоростно-силовой подготовкой остается открытым ряд вопросов, в частности – об оптимальном использовании в тренировочном процессе игры в футбол на площадках разного размера с разным числом игроков, рациональном соотношении упражнений с мячом и без мяча, активном использовании специальных комплексов упражнений и распределении нагрузки скоростно-силового характера. При этом в имеющихся результатах научных исследований и методических рекомендаций, не всегда берутся во внимание различия юношеского и взрослого организмов.

Об эффективности применяемой программы, направленной на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки юных футболистов 15–17 лет в

структуре годового цикла, можно судить по степени изменения показателей стартовой и дистанционной скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и технической подготовленности [8].

Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но главным образом – темпы ее роста. Следует отметить, что одноразовые контрольные испытания говорят лишь о готовности исследуемых в данный момент выполнить предложенный им набор тестов [9; 29]. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к футболу. Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной группы эти упражнения на начальном этапе обучения [10; 26].

Физическая подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную. Некоторые специалисты рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку.

Рационально организованный процесс общей физической подготовки направлены на разностороннее и одновременно пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели физической подготовленности служат функциональным фундаментом для развития специальных физических качеств, для эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности технической, тактической, психической [11].

Формирование навыков и умений игры в футбол в ходе многолетнего тренировочного процесса сочетается с уменьшением влияния морфо-функциональных особенностей на эффективность игровой деятельности, при усилении роли двигательной и специальной физической подготовленности.

Подготовка юных футболистов требует правильности постановки всего тренировочного процесса. Необходимо учитывать возрастные особенности, физические данные, здоровье детей (допуск на тренировки только с разрешения врача-специалиста). Правильно поставленный тренировочный процесс при занятиях футболом позволяет эффективно развить все физические качества юного спортсмена [12].

Определяющей особенностью современного футбола является высокая интенсивность игровой деятельности, что предъявляет повышенные требования к атлетизму, скорости и выносливости современных квалифицированных футболистов. Следовательно, одной из первостепенных задач подготовки конкурентоспособного резерва для профессионального футбола является достижение молодыми игроками более высокого уровня специальной физической работоспособности.

Как правило, в практике спорта решение этой задачи связано с дальнейшим увеличением объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок. В то же время, наблюдаемая тенденция на интенсификацию нагрузок требует тщательного

планирования, связанного с точным распределением во времени и оптимальным сочетанием нагрузок разной направленности [13;27].

Во время проведения тренировочных занятий главной задачей является всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол, нами широко использовалось освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола».

Вся физическая подготовка направлена на развитие общих физических качеств детей, как и рекомендуется на этапе начальной подготовки [5]. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей [15].

Нагрузки в тренировочных циклах имеют волнообразную кривую и варьируются от сравнительно небольших до максимальных. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся занятия на фоне недовосстановления («ударные тренировки»). В этом случае, преодолевая повышенные нагрузки, спортсмен в конечном итоге испытывает мощный подъем работоспособности во время отдыха после таких нагрузок, что, однако, не исключает акцентированных занятий, направленных на совершенствование отдельных компонентов тренировки. Следует отметить, что не существует одного какого-либо наилучшего варианта распределения нагрузок в тренировочных или соревновательных микроциклах. Спортивный опыт и результаты научных исследований указывают, что таких вариантов может быть несколько [16; 28].

Структура годичного цикла скоростно-силовой подготовки юных футболистов представляет:

На подготовительном этапе (январь-март) нагрузки скоростно-силового характера составляют до 65% от максимального уровня; специальном подготовительном (апрель) – до 70%; соревновательном (май-октябрь) – до 80% и переходном (ноябрь-декабрь) – до 50% [17; 31; 32].

Тренировочным микроциклом является серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и решающих определенные задачи подготовки. Планируя тренировку недельных циклов, учитывали основную направленность тренировки на этот промежуток времени.

Мезоциклы (средние циклы) - это структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов суммарной длительностью в среднем от 4 до 8 календарных недель. Структура мезоцикла определяется "набором" микроциклов, определенным порядком их сочетания с учетом логики построения тренировочного процесса и конкретными особенностями этапа подготовки.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки футболистов на год, лежат запрограммированные двигательные действия, которые проявляются в техническом арсенале игроков только за счет спланированной и грамотной подготовки.

Во все времена, физические качества, были востребованы человеком в разные периоды его жизни, что уж говорить о юношеском возрасте, где они проявляются во всей своей красе.

Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технических действиях (ТД), избираемых футболистом с учётом всех условий конкретной ситуации. Таким образом, вопросы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) юных спортсменов, подлежат тщательному и объективному изучению.

Физическая подготовка представляет собой сложную, многокомпонентную функциональную систему. Важнейшая характеристика системы отражена в понятии сложности. Под сложностью понимают наличие степеней свободы, то есть число независимых параметров, определяющих состояние системы [18].

Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, поэтому поиск новых, более совершенных, прогрессивных методических подходов к организации и проведению тренировочных занятий является актуальной задачей. Это в свою очередь обуславливает наличие высокого уровня знаний и умений у тренера, а также научного подхода к обоснованию содержания спортивной тренировки.

В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов [19;20].

В последние годы игра в футбол значительно интенсифицировалась, что, в конечном итоге, усложняет процесс специальной физической подготовки и вызывает необходимость реализации такой методики, которая позволила бы спортсмену не только иметь достаточно высокие показатели развития профильных физических качеств, но и обеспечивать способность к их реализации во взаимосвязи с техникой и тактикой игры и между отдельными игроками команды.

Предметом нашего исследования явилась индивидуализация средств и методов подготовки футболистов тренировочной группы в процессе тренировки на основе влияния средовых факторов, с учетом их генетической предрасположенности к развитию определенных физических качеств. Объектом исследования – процесс подготовки футболистов тренировочной группы в возрасте 16-19 лет.

Морфо-функциональные особенности юношей заключаются в относительной сформированности морфологических структур различных систем организма, обеспечивающих и осуществляющих жизнедеятельность

специфических функций и практической готовности для осуществления спортивной деятельности [21; 22].

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование в тренировочном процессе авторской методики построения тренировочных микроциклов, направленных на развитие общей выносливости при подготовке юных футболистов, обеспечивает повышение уровня не только физической подготовки, но и технико-тактической подготовленности [23; 24; 25].

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что подготовка футболистов строится в форме циклов. Очень важно на начальном этапе подготовки спортсменов, заниматься с ними общей физической подготовкой и давать игровую практику. Также важно следить за количеством нагрузки и восстановлением спортсменов, чтобы добиться высоких результатов.

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. «Особенности физической подготовки в футболе», можно сделать следующие выводы:

1. Двигательные тесты считаются одним из важнейших средств контроля подготовки во многих спортивных дисциплинах. Однако в футболе они часто используются случайно и интуитивно без учета игровых амплуа, возрастных особенностей и спортивного стажа спортсменов. Разработка надежных и достоверных тестовых заданий для оценки уровня специфических двигательных навыков, технических и тактических действий у 14-летних подростков, занимающихся футболом, явилась основным критерием оценки физической подготовленности спортсменов.

2. Очень важной частью в подготовке футболистов является выносливость. Для улучшения этого аспекта необходимо использовать фазу суперкомпенсации Фаза суперкомпенсации — это тренировочный эффект, заключающийся в увеличении работоспособности спортсмена и переход на более высокий уровень (рис.1.). Суть работы заключается в построении тренировочного процесса таким образом, чтобы спортсмен доходил до острого утомления, после этого, прекращал тренировку. После занятия

необходимо 4,5 часа для полного восстановления, а затем необходимо начать новую тренировку. При этом, спортивная тренировка обязательно должна проходить вместе с электрокардиографом. Именно он помогает оценить состояние спортсмена, и точно выявить, когда наступает острое утомление, так как после этого нужно заканчивать тренировку, иначе спортсмен нанесёт вред здоровью.

3. Рационально организованный процесс общей физической подготовки направлены на разностороннее и одновременно пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели физической подготовленности служат функциональным фундаментом для развития специальных физических качеств, для эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности технической, тактической, психической [11].

4. Определяющей особенностью современного футбола является высокая интенсивность игровой деятельности, что предъявляет повышенные требования к атлетизму, скорости и выносливости современных квалифицированных футболистов. Следовательно, одной из первостепенных задач подготовки конкурентоспособного резерва для профессионального футбола является достижение молодыми игроками более высокого уровня специальной физической работоспособности.

5. Механизмы соревновательной деятельности в футболе предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты данной деятельности выражаются в конкретных технических действиях (ТД), избираемых футболистом с учётом всех условий конкретной ситуации. Таким образом, вопросы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) юных спортсменов, подлежат тщательному и объективному изучению.

## 1.2. Особенности технической подготовки в футболе

Техническая подготовленность футболиста – залог его успешной карьеры. Очень важно поставить технику игры с мячом в детстве, так как будучи взрослым и состоявшимся спортсменом ломать свою привычную технику будет очень трудно. Самое важное в начальной стадии подготовки, обучить технике футбола, заложить фундамент, это очень важно для дальнейшего обучения технике футбола. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов. Одним из основных требований современной системы спортивной подготовки в футболе является необходимость поиска оптимального сочетания всех составляющих ее элементов с учетом закономерностей становления основных компонентов эффективной соревновательной деятельности в достаточно длительном возрастном диапазоне. Интенсивность игры постоянно возрастает, что требует от футболистов, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций, лимита времени и пространства. Поэтому игроки должны иметь высокий уровень развития двигательных качеств, владеть рациональной техникой и сочетать ее с быстротой принятия решения и его выполнения. Техническая подготовка игрока-футболиста представляет собой сложную, динамическую, управляемую систему, в которой роль управляющего звена принадлежит тренеру, управляемого – спортсмену. В футболе обучение индивидуальным действиям имеет свою специфическую направленность. Это связано с тем, что игра требует от спортсменов разнообразных движений, основанных на перемещениях различной интенсивности, с мячом и без мяча, ходьбе, беге, прыжках, остановках, поворотах, ударах по мячу, обманных движениях, то есть на физической подготовленности.

В практике футбола действия и операции часто не разделяются. Так, ведение мяча – это операция, которая совместно с другими реализует действия, например,

уход от опекуна, создание численного преимущества на определенном участке игрового поля, создание свободного пространства для партнера и т.д. У квалифицированных футболистов это происходит слитно, в то время как для новичка само ведение мяча может быть действием – все внимание уделяется его техническим элементам – операциям. Отсюда, действия футболиста с мячом на начальном этапе подготовки следует рассматривать как технические или, что более правильно, как технико-тактические, а на последующих этапах обучения – тактико-технические.

Стоит отметить, что любые групповые или командные действия складываются из индивидуальных действий, а следовательно, более ясной представляется приведенная ранее терминология с разделением на действия игрока с мячом и без мяча, где мастерство действий игрока с мячом определяется уровнем владения техническим приемом в сочетании со степенью развития мышления, т.е. умением игрока применять технические навыки в соответствии с игровой ситуацией и, что важно, решать тактические задачи до приема мяча. По отношению к действиям игрока без мяча необходимо говорить об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях.

Многолетняя подготовка футболистов делится на 4 этапа:

- предварительная спортивная подготовка;
- начальная спортивная специализация;
- углубленная спортивная специализация;
- спортивное совершенствование.

Создание представлений о технико-тактических действиях происходит на этапе предварительной спортивной подготовки, а формирование на этапе начальной спортивной специализации. Поэтому анализ технико-тактических действий целесообразно проводить на этапе углубленной подготовки, так как к этому этапу юные футболисты уже могут показать результат.

Физическая и техническая подготовленность занимающихся на начальном этапе является фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Поэтому изучение динамики данных показателей является информативным показателем качества начальной подготовки.

Прогрессивная реализация двигательного потенциала юных футболистов происходит на основе индивидуальных особенностей адаптации организма к различным внешним воздействиям среды, влияющим на уровень развития их двигательных возможностей. Юный футболист, обладая некоторым двигательным потенциалом, реализует его в определённых движениях, отличающихся рядом качественных и количественных характеристик. В определенных условиях эффективность адаптации будет иметь индивидуальные особенности у каждого спортсмена, поскольку предрасположенность и потенциальные способности могут не совпадать и быть абсолютно разными. При этом эффективность адаптации, когда речь идет о спортсмене, предполагает не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые определяют успешность осуществления двигательной деятельности в избранном виде спорта, в частности, в футболе. Все в совокупности должно обеспечиваться гармонией на основе расчета средств и методов совершенствования моторики юного спортсмена в годичном и многолетнем процессе подготовки. С ростом спортивного мастерства, тренировочный процесс приобретает все более специализированный характер, в структуре круглогодичной тренировки это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него.

В общей системе подготовки юных футболистов значительное место отводится таким компонентам специальной физической подготовки (СФП), как жонглирование футбольным мячом, концентрации внимания и ориентация в двигательном пространстве, ударам по воротам и др [20; 22]. Поэтому, чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций. Основываясь на динамике развития игры в

последние десятилетия, можно полагать, что скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач.

В методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов, в частности - о последовательности изучения отдельных элементов техники игры, не изученность которых, может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим, в определенной степени, уровень технического мастерства в целом. В последнее время на уровне детского спорта наблюдается тенденция возможно быстрее получения спортивного результата, зачастую в ущерб технической подготовки, физическому и психологическому здоровью детей. Поэтому в настоящее время широкие педагогические возможности игры, игровой деятельности в подготовке юных футболистов используются не полно и, как следствие, недостаточно эффективно. В связи с этим данная проблема является актуальной.

Предполагается, что эффективность технической подготовки футболистов может быть достигнута, если будут выполнены следующие организационно-методические условия:

- увеличение объёма часов на такие технические элементы, как ведение и обыгрыша игрока до 30 % от всех часов, отведённых на техническую подготовку;
- активное использование в тренировочном процессе специально подобранных упражнений на развитие навыков ведения мяча и обыгрыша игрока в связке с упражнениями на развитие ударов ногой по мячу;
- активное использование в тренировочном процессе игровых упражнений, направленных на развитие навыков ведения мяча и обыгрыша игрока.

Выстраивание многоступенчатой системы подготовки юных игроков является одной из важнейших задач. Необходимо, чтобы обучение российских футболистов азам игры проходило по единым нормам и стандартам, вне зависимости от географического местоположения. Об актуальности этой задачи, особенно в преддверии чемпионата мира 2018 года, свидетельствуют результаты выступлений юношеских и молодёжной сборных команд Российской Федерации в официальных международных соревнованиях за последние 15 лет. Выступление

команд чаще ограничивается играми квалификационного раунда. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решения. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Как утверждают ученые, результаты, которые достигают спортсмены в разных видах спорта, определяются главным образом тремя факторами: генетической одарённостью индивида, тренировочным воздействием, состоянием здоровья. На успешность спортивной деятельности влияют также средовые (внетренировочные) факторы: питание, образ жизни и др.

Проведя обзор литературы, мы сделали вывод, что в структуре факторов, влияющих на результаты в спортивных командных играх, по мнению специалистов, ведущие места занимают техническая подготовка и уровень координационных способностей (КС). В техническую подготовку немецкие учёные (Martin D., Carl K., Lehnertz K., 1993) традиционно включают уровень развития координационных способностей и степень освоения технических умений и навыков. Прошедшие в последние десятилетия чемпионаты мира и Европы по футболу свидетельствуют о возрастании уровня достижений европейских команд и показывают очевидные изменения в современном футболе в направлении интенсификации игрового стиля на широкой основе, развитии тактического мышления игроков, достижении полного взаимопонимания и высокого взаимодействия игроков. Современный этап развития футбола характеризуется интенсивностью игры и требует от футболиста умения быстро и качественно выполнять технико-тактические действия в условиях постоянно

изменяющейся обстановки, ограничения во времени и пространстве. Игроки команд, добивающихся успехов на чемпионатах мира и Европы, владеют рациональной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения. В основе техники, позволяющей игрокам эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях игры, лежат финты, дриблинг и скрытые передачи.

Анализ финальных игр чемпионатов мира и Европы по футболу указывает на новые тенденции к изменениям в организации игры, такие, как:

- организация прочной обороны, о чем свидетельствует невысокий общий уровень забитых мячей;
- организация контратаки с участием 5–6 высокотехнических игроков, умеющих на большой скорости выполнять любой технический прием;
- активное использование игры на флангах;
- успешные действия сильнейших футболистов в атаке и обороне, на различных участках поля;
- большое значение придается стратегии действий ведущих игроков, от которых зависит направленность игры;
- логическое сочетание индивидуальной игры каждого футболиста с игрой коллективной;
- проявление яркой индивидуальности сильнейших футболистов, обладающих универсальной техникой и высоким уровнем развития тактического мышления;
- сочетание высокой техники игры, большой скорости, непрерывного изменения положения игроков на поле;
- командные действия характеризуются равновесием между атакой и обороной, причем целенаправленные атакующие мероприятия основываются на тщательно организованной защите.

Современный футбол не только во многом изменил функции игроков, но и требования к уровню их подготовленности. По мнению многих исследователей и специалистов футбола, основой спортивного мастерства футболистов является их техническая подготовленность, от уровня развития которой во многом зависит

результат игры. В настоящее время наблюдается заметное отставание в технике владения мячом футболистов отечественных клубов от лучших зарубежных игроков, что требует внедрения в практику обоснованных подходов к построению тренировочного процесса, включая все этапы многолетней подготовки футболистов. Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением техники игры и совершенствованием навыков выполнения технических приемов в вариативных условиях, близких к игровым. Процесс обучения юных спортсменов должен строиться так, чтобы технические приемы разучивались и совершенствовались не изолированно друг от друга, а в определенных сочетаниях друг с другом, которые наиболее часто встречаются в игровых ситуациях.

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что ставить технику нужно с детства. Только так спортсмен сможет раньше овладеть СФП и более сложными технико-тактическими действиями, а также раньше проявить себя и отобраться в более значимые команды.

\* \* \*

Завершая раздел 1.2. «Особенности технической подготовки в футболе», можно сделать следующие выводы:

1. Самое важное в начальной стадии подготовки, обучить технике футбола, заложить фундамент, это очень важно для дальнейшего обучения технике футбола. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.
2. Физическая и техническая подготовленность занимающихся на начальном этапе является фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства. Прогрессивная реализация двигательного потенциала юных футболистов происходит на основе

индивидуальных особенностей адаптации организма к различным внешним воздействиям среды, влияющим на уровень развития их двигательных возможностей.

3. В общей системе подготовки юных футболистов значительное место отводится таким компонентам специальной физической подготовки (СФП), как жонглирование футбольным мячом, концентрации внимания и ориентация в двигательном пространстве, ударам по воротам и др [20; 22]. Поэтому, чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций.

### **1.3. Особенности тактической подготовки в футболе**

Спортивной деятельности в условиях современных соревнований по футболу свойственны большие физические и психические нагрузки. Поэтому не удивительно, что анализ напряженных матчей показывает всё возрастающую роль психологического фактора, который определяется правильной и быстрой оценкой возникающей ситуации, своевременным принятием оптимальных решений и предвидением разворачивающихся событий, контролем совершаемых действий. Еще А. М. Гальперин отмечал, что тактической подготовке в целом уделяется недостаточно внимания. Мал удельный вес тактических занятий в теоретическом цикле учебного плана детско-юношеских спортивных школ.

На сегодняшний день можно говорить о том, что данная картина во многом не изменилась. В современных действующих программах футбольных спортивных школ на теоретический цикл отводится всего лишь 4–5 % от общего количества часов. Обучение юных футболистов тактике происходит, главным образом, в процессе двухсторонних игр. В то же время А. Вайтерс говорит о том, что игра 11 на 11, если её практиковать как одно из средств тренировки, не даёт возможности тренеру уделить нужное внимание каждому спортсмену. В таких

условиях игрок может владеть мячом 5–10 раз за время всей тренировки, что недостаточно для целенаправленного формирования необходимых интеллектуальных качеств.

Очень важную роль в футболе занимает игровое мышление. Авторами, занимающимися вопросами игрового мышления, выделяются следующие черты игрового мышления:

- 1) наглядный и образный характер, т. е. функционирование интеллектуальных операций в составе и на основе восприятия и представлений;
- 2) включенность в практическое действие, т. е. в процесс решения задач по преобразованию внешней среды;
- 3) ситуативность, т. е. обусловленность отражения объективных зависимостей непосредственно данной конкретной ситуацией;
- 4) быстроту и интенсивность протекания интеллектуальных операций, обусловленную лимитом времени на выполнение игрового действия;
- 5) тесную взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-волевой сферы.

Игровое мышление проявляется именно в различных, постоянно меняющихся, игровых ситуациях и выливается оно в технико-тактическое действие. Поэтому структура игрового мышления созвучна со структурой технико-тактического действия, предложенной В. Г. Бауэром, где для визуального наблюдения доступна лишь одна из шести фаз (анализа ситуации, антиципации, планирования, принятия решения, действия, контроля) – фаза действия, тем самым, усложняя процесс, как формирования игрового мышления, так и его контроля. Очевидно, на первый план стратегии и тактики игры в футбол выдвигаются мышечные усилия (скоростные качества, физическая выносливость и др.), а также управление психическими процессами и состояниями, определяющее психологическую основу готовности спортсмена к соревнованиям.

Но ничуть не меньше внимания надо уделять изучению и соответственно – формированию игрового мышления. Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый

элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства того или иного тактического приема. Общепринятым считается тот факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Поэтому реализация этого достижения осуществляется в процессе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, направленные на объединение, координацию и реализацию в условиях СД различных сторон подготовленности, качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивного мастерства.

Одна из важных проблем в этом плане – сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего компонентов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй – обеспечение взаимодействия комплексных проявлений всех сторон подготовленности в СД. В этой связи главной задачей тактической подготовки является обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. Последняя в свою очередь в игровых видах спорта является тактической характеристикой спортивного мастерства. Представляется правомерным рассмотреть сущность тактической подготовки юных футболистов на основе принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Таким образом, в наиболее общем варианте можно представить технологию построения тактической подготовки юных футболистов в виде принципиальной схемы, приведенной на рисунке. Обязательным компонентом в предлагаемой схеме является контроль за СД, на основе данных которого осуществляется коррекция содержания подготовки, что повышает ее эффективность и в конечном счете должно работать на спортивный результат. Соревновательная разносторонность как техники, так и тактики игры превышает по объему аналогичные показатели в условиях тренировки в среднем на 10 % у футболистов на 25 % у 16 – 17-летних спортсменов. Как видим, начиная с 14 лет эта тенденция

возрастает. Дисбаланс разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов выглядит по рассматриваемым возрастам в усредненных показателях следующим образом: 4, 11 и 25 %. Современный уровень развития футбола характеризуется высокой интенсивностью ведения игровых действий, сокращением времени на переход от атаки к обороне и наоборот. Оборонительные действия ведутся всеми игроками команды. Возрастает значение универсальных игроков, способных эффективно выполнять как атакующие, так и оборонительные функции. Отмечается более жёсткое ведение борьбы за мяч [10].

Однако на отдельных этапах развития игры невозможно всегда демонстрировать только одно поступательное движение вперёд. Уже само по себе использование определённых средств против оборонительных тенденций может служить признаком новых направлений в совершенствовании и развитии футбола. В настоящее время отчётливо проявляются очевидные перемены в соревновательном футболе в сторону наступательной игры. Лучшие команды демонстрируют достаточно прочную оборону, активное ведение игры через фланги [5].

Анализ игровой деятельности футболистов показывает необходимость совершенствования индивидуальной игры психологическим сочетанием с коллективной. Техническая подготовка всё более приспособляется к быстрому темпу игры. Команды придерживаются концепции полного равновесия между атакой и обороной. Большое значение придаётся стратегии действий ведущих игроков, так как именно они определяют стиль игры, осуществляют тактический план, показывают высокую психологическую собранность и стабильность. Значение индивидуальностей сохраняется и в будущем приобретёт ещё большее значение.

Всё большее значение приобретает тактическое мышление, полное взаимопонимание и высокое взаимодействие игроков, а также правильный выбор средств ведения игры. Характерным становится стирание граней защитников и нападающих при наличии своих качеств и функций, определяющих профиль

игрока. Современный футбол предполагает высокую физическую подготовленность, стабильное технико-тактическое мастерство, высокоразвитое тактическое мышление, а также устойчивые психические процессы.

Технико-тактические действия каждого отдельного спортсмена в современном футболе осуществляются в условиях непосредственного контакта с активно противодействующим соперником, прилагающим все силы, чтобы добиться превосходства. Поэтому их эффективность зависит от быстроты и точности выполнения технических приемов.

Другим не менее значимым фактором выступает быстрый и правильный выбор способа решения игровой задачи исходя из конкретных условий складывающейся тактической ситуации. Быстрота и правильность определения и реализации технико-тактических действий решений футболистом затруднены высокой информационной неопределенностью игровых действий партнеров по команде и игроков команды соперника, с которыми он непосредственно вступает в отношения сотрудничества и соперничества. Технико-тактические действия включают в свое содержание три взаимосвязанных элемента: восприятие игровой ситуации, умственное решение тактической задачи (определение правильного способа разрешения игровой ситуации) и практическую реализацию принятого решения мышление позволяет: преодолеть избыточность информации, направляя внимание на восприятие лишь ограниченной ее части – значимых элементов игровой ситуации (афферентный анализ по П.К. Анохину); прогнозировать развитие игровой ситуации (афферентный синтез). Благодаря тактическому мышлению, футболист, опираясь на знания способов решения тактических задач, осуществляет анализ и обобщение поступающей информации и определяет выбор наиболее эффективного способа действия в игровой ситуации. Большинство технико-тактических действий в футболе, за исключением действий ведения, обводки, отбора мяча и ударов по воротам, носят групповой характер, проявляющийся во включённости в решение тактических задач группы из двух-трех футболистов. Специфика групповых технико-тактических действий

заключается в том, что действия каждого члена группы должны быть согласованы с действиями своих партнеров.

Перед каждым тренером футбольной команды стоит задача, как можно сильнее повысить эффективность игры своей команды. Чтобы правильно определять стратегию игры команды и основное направление тренировок тренер должен обладать различной информацией о текущем состоянии команды в целом и каждого ее игрока. Не менее важной является подробная информация о команде-противнике, позволяющая лучше использовать слабые стороны этой команды. Тренеры часто используют запись матча на видео и для последующего просмотра и анализа видеозаписей. Такой способ позволяет получить гораздо больше ценной информации о матче, однако является весьма трудоемким. Для уменьшения затрат времени на анализ матча и повышения его эффективности необходимо автоматизировать процесс получения существенной для тренера информации о матче. Таким образом, в настоящее время востребованы автоматизированные системы, предназначенные для тренеров футбольных команд, производящие автоматический анализ футбольных матчей и предоставляющие тренерам информацию в удобном и наглядном виде.

Тактическая подготовка футболистов направлена на решение трех взаимосвязанных задач:

- 1) вооружение спортсменов знаниями о наиболее рациональных способах решения тактических задач;
- 2) формирование практических умений и навыков решения тактических задач;
- 3) развитие тактических способностей, определяющих быстроту и точность восприятия игровых ситуаций, решения тактических задач во внутреннем умственном плане и их психомоторной реализации в тактических действиях.

Эти задачи позволят команде побеждать и опережать намерения команды соперника.

Подводя итоги, можно отметить, что тактическая подготовка определяет ход игры и реализует победу команде. Очень важно иметь тактическое мышление и игрокам, и тренеру, чтобы вовремя опережать действия команды соперника.

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. «Особенности тактической подготовки в футболе», можно сделать следующие выводы:

1. Очень важную роль в футболе занимает игровое мышление. Авторами, занимающимися вопросами игрового мышления, выделяются следующие черты игрового мышления: наглядный и образный характер, т. е. функционирование интеллектуальных операций в составе и на основе восприятия и представлений; включенность в практическое действие, т. е. в процесс решения задач по преобразованию внешней среды; ситуативность, т. е. обусловленность отражения объективных зависимостей непосредственно данной конкретной ситуацией; быстроту и интенсивность протекания интеллектуальных операций, обусловленную лимитом времени на выполнение игрового действия; тесную взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-волевой сферы. Игровое мышление проявляется именно в различных, постоянно меняющихся, игровых ситуациях и выливается оно в технико-тактическое действие.
2. Техничко-тактические действия каждого отдельного спортсмена в современном футболе осуществляются в условиях непосредственного контакта с активно противодействующим соперником, прилагающим все силы, чтобы добиться превосходства. Поэтому их эффективность зависит от быстроты и точности выполнения технических приемов.
3. Быстрота и правильность определения и реализации технико-тактических действий решений футболистом затруднены высокой информационной неопределенностью игровых действий партнеров по команде и игроков команды соперника, с которыми он

непосредственно вступает в отношения сотрудничества и соперничества. Техничко-тактические действия включают в свое содержание три взаимосвязанных элемента: восприятие игровой ситуации, умственное решение тактической задачи (определение правильного способа разрешения игровой ситуации) и практическую реализацию принятого решения.

4. Перед каждым тренером футбольной команды стоит задача, как можно сильнее повысить эффективность игры своей команды. Чтобы правильно определять стратегию игры команды и основное направление тренировок тренер должен обладать различной информацией о текущем состоянии команды в целом и каждого ее игрока. Не менее важной является подробная информация о команде-противнике, позволяющая лучше использовать слабые стороны этой команды. В настоящее время востребованы автоматизированные системы, предназначенные для тренеров футбольных команд, производящие автоматический анализ футбольных матчей и предоставляющие тренерам информацию в удобном и наглядном виде.

## Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

**Анализ литературных источников** – данный метод осуществлялся для исследования вопросов, которые раскрывали особенности подготовки в футболе. При проведении анализа литературных источников, нами было исследовано следующее: «Особенности физической подготовки в футболе», «Особенности технической подготовки в футболе», «Особенности тактической подготовки в футболе».

**Анкетирование** - средство социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью узнать особенности подготовки в футболе.

**Педагогическое наблюдение** - это организованный анализ и оценка тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Наше педагогическое наблюдение направлено на определение правильного тренировочного процесса футболистов, ведущего к победам. При проведении педагогического наблюдения, нами был отслежен тренировочный процесс, акцент в котором мы делали на физическую и тактическую подготовленность. Также мы обратили внимание на ведение тренерами тренировочного процесса и на то, какие средства и методы они используют в своей работе.

**Педагогический эксперимент** – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Цель нашего педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы повысить функциональную и тактическую подготовленность футболистов, используя физические упражнения. Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий, который применялся на тренировочных занятиях.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента

## **2.2. Организация исследования**

1 этап – Анализ научной литературы.

2 этап – Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью узнать особенности подготовки в футболе. Было опрошено 100 человек, все они связаны с футболом и являлись действующими футболистами. Опрос проводился в Красноярском крае (г. Красноярск). Опрос включал 11 вопросов.

3 этап – С целью выявления наиболее подходящего и успешного тренировочного процесса, а также основных проблем, в подготовке футболистов нами было проведено наблюдение, которое проводилось с января 2018 года по май 2018 года. Исследование проводилось на протяжении 5 месяцев, что позволило полностью оценить тренировочный процесс. Мы проанализировали 100 тренировочных дней, исследование проводилось на базе КГАУ "СШОР по футболу "ЕНИСЕЙ". Возраст спортсменов составлял от 13 до 15 лет. Каждая тренировка юных футболистов в среднем по времени составляла полтора часа.

4 этап – Нами был проведен педагогический эксперимент, период которого составлял апрель 2019 года – ноябрь 2019 года. Исследование проводилось на базе КГАУ "СШОР по футболу "ЕНИСЕЙ" с футболистами, возраст которых варьировался от 13 до 15 лет. Цель педагогического эксперимента: повысить функциональную и тактическую подготовленность футболистов, используя физические упражнения.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## Глава 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

### 3.1. Анализ тренировочного процесса футболистов на основе анкетного метода

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью узнать особенности подготовки в футболе. Было опрошено 100 человек, все они связаны с футболом и являлись действующими футболистами. Опрос проводился в Красноярском крае (г. Красноярск). Опрос включал 11 вопросов.

В самом начале мы решили выявить, как часто тренируются спортсмены (рис. 2).

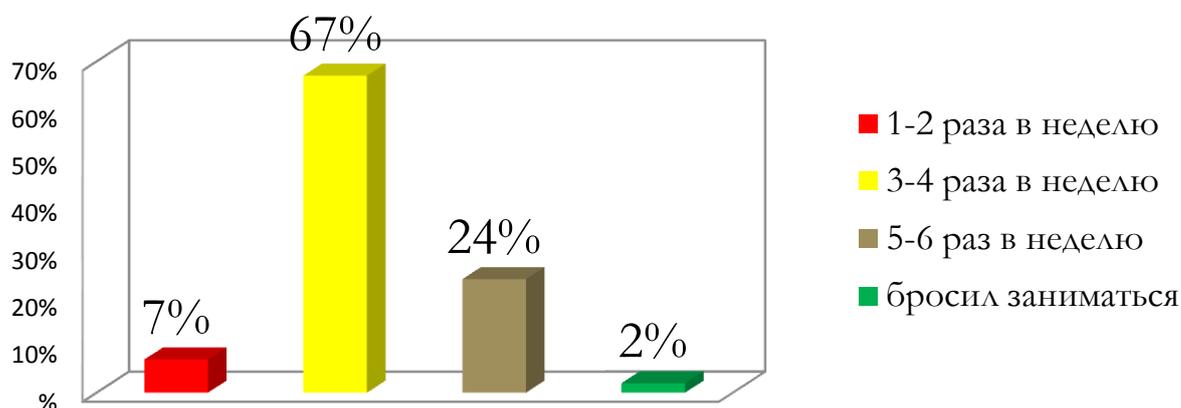


Рисунок 2 - интенсивность посещений

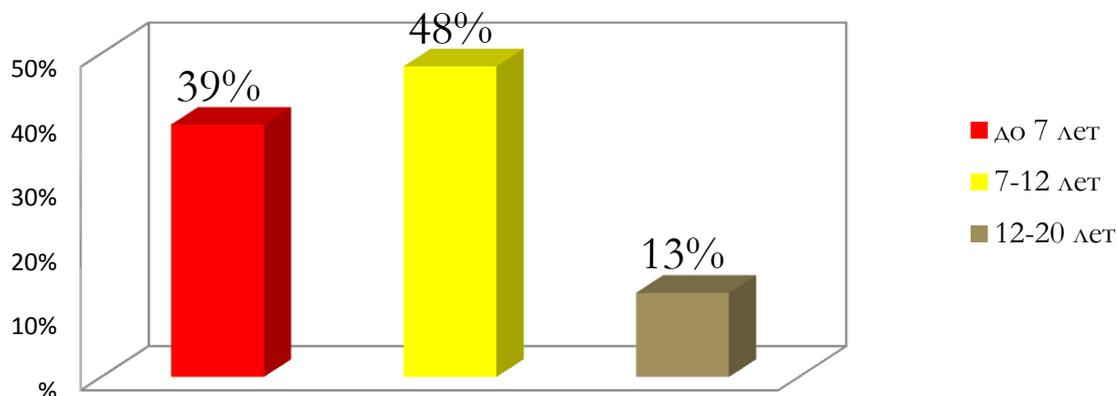


Рисунок 3 - Возраст начала занятий футболом.

Мы видим из рисунка - 2, что 67 % респондентов ответили, что ходят на тренировки 3-4 раза в неделю, 24% опрошиваемых ходят 5-6 раз в неделю, 7% респондентов 1-2 раза в неделю и 2% респондентов бросили занятия футболом.

На рисунке 3 мы видим, что, основной возраст для начала занятий спортом (48%) это 7-12 лет, чуть меньше (39%) начали заниматься до 7 лет и 13% респондентов начали заниматься футболом в 12-20 лет. На рисунке 3 мы видим, что, основной возраст для начала занятий спортом (48%) это 7-12 лет, чуть меньше (39%) начали заниматься до 7 лет и лишь 13% начали заниматься футболом в 12-20 лет.

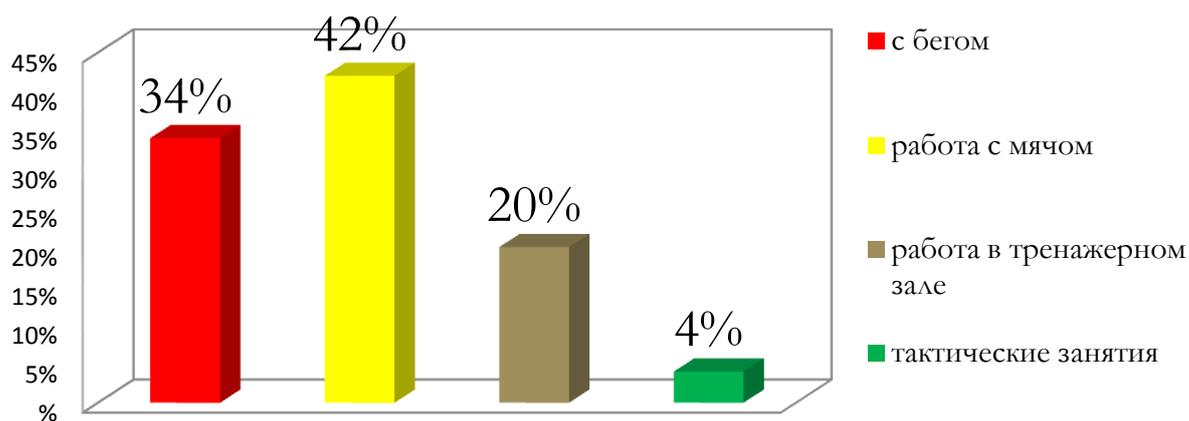


Рисунок 4 - Приспособленность футболистов к определённому виду деятельности.

Исходя из рисунка 4, мы видим, что 42% респондентов предпочитают работу с мячом, 34% справляются с бегом, еще 20% имеют хороший результат при работе в тренажерном зале и только 4% справляются с тактическими занятиями.



Рисунок 5 - Контроль ЧСС на тренировке.

Исходя из данных рис.5. контроль своего ЧСС на тренировке, футболисты используют различные методы. 75% опрошенных вообще не следят за своим пульсом, только 25% футболистов отслеживают пульс с помощью пульсометра и ни один футболист не использует электрокардиограф для отслеживания пульса.

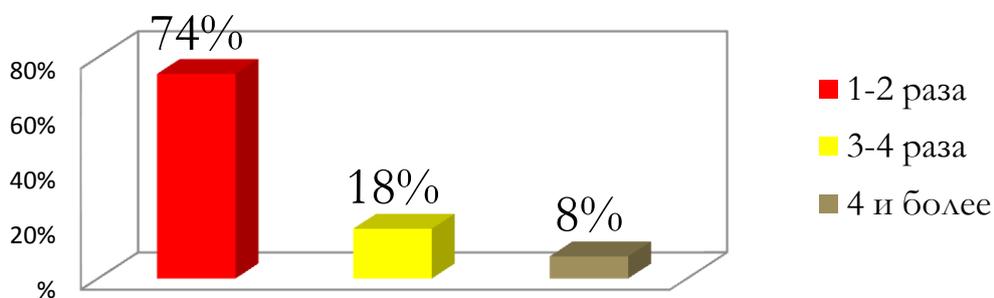


Рисунок 6 - Затраченное время на тренажёрный зал.

На рисунке 6 мы видим, что 74% спортсменов занимаются в тренажёрном зале 1-2 раза в неделю, при увеличении посещений мы видим резкий спад посещающих, при этом всего 18% опрошенных, занимаются от 3 до 4 раз, чуть менее заметный спад наблюдается у людей посещающих 4 и более раза за неделю их всего 8 %.

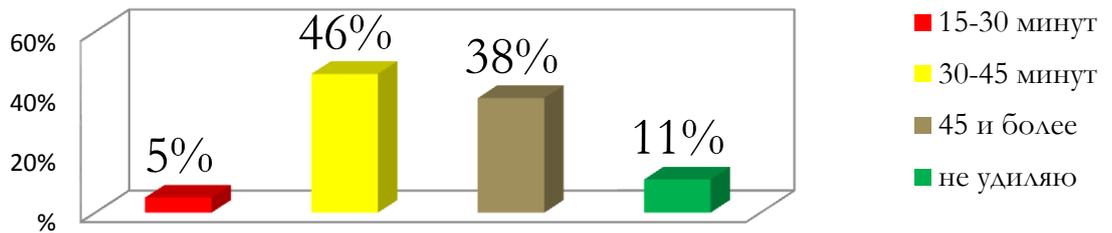


Рисунок 7 - Занятие скоростно-силовой подготовкой.

Исходя из данных рисунка 7, 5% опрошенных уделяют всего от 15 до 30 минут, однако в период тренировки 30-45 минут показатель наиболее высокий 46%, тех кто занимается подготовкой 45 минут и более 38%, и не уделяющих, такому важному компоненту получилось 11 %.

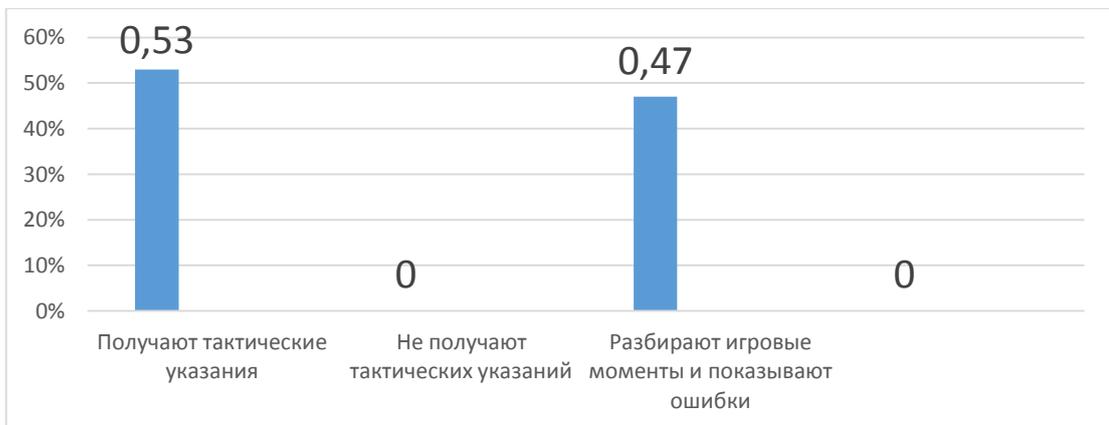


Рисунок 8 - Работа над тактической подготовкой.

Мы решили выяснить методы тактической подготовки. Исходя из данных на рисунке 8, 53% получают тактические указания от тренера, 47% разбирают игровые моменты, и показывают ошибки, и не один из респондентов не читает тактической литературы.

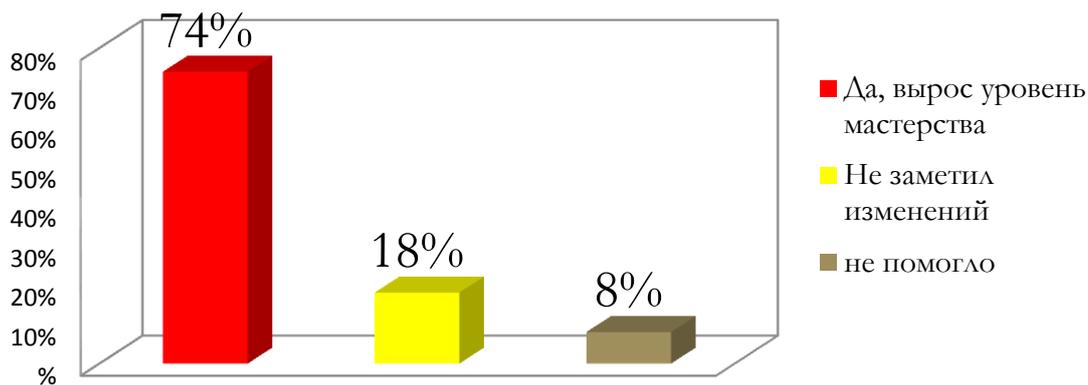


Рисунок 9 - Применение тактических навыков.

Посмотрев на рисунок 9, мы можем понять, как тактические занятия помогли футболистам. У 74% вырос уровень мастерства, 18% не заметили ни каких изменений в игре, и 8% уверено, что тактические занятия им ни как не помогли.

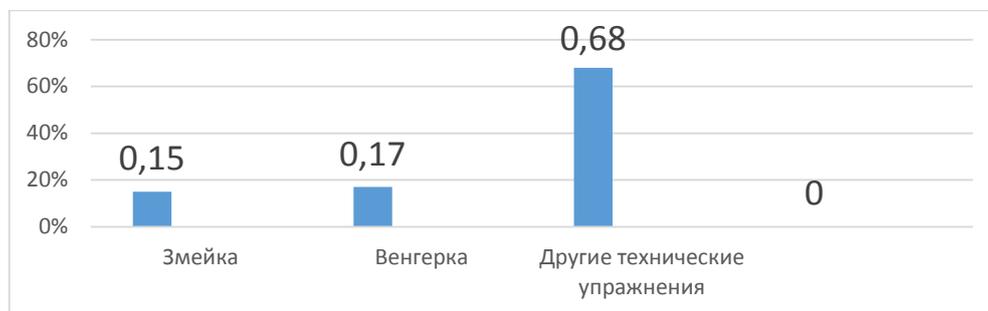


Рисунок 10 - Технические упражнения.

На основе рис.10. Большинство футболистов, а это 68% предпочитают совмещать технические упражнения для более эффективного развития, однако 15% и 17% соответственно более активно применяют змейку и венгерку отдельно для повышения уровня техники

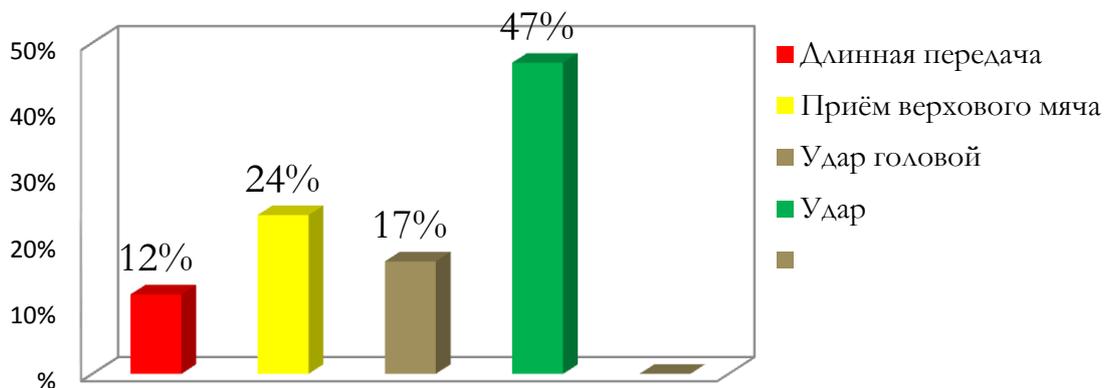


Рисунок 11 - Индивидуально сложные технические элементы.

По рисунку 11 можно увидеть, что наиболее сложный технический приём для игроков является удар “слабой” ногой 47% выбрали именно этот пункт, 24% респондентам наиболее сложен приём верхового мяча, 17% имеют трудности с ударом головой по мячу, и 12% не могут настроить длинную передачу мяча.

### 3.2. Анализ тренировочного процесса футболистов

#### на основе метода «наблюдение»

С целью выявления наиболее подходящего и успешного тренировочного процесса, а также основных проблем, в подготовке футболистов нами было проведено наблюдение, которое проводилось с января 2018 года по май 2018 года. Исследование проводилось на протяжении 5 месяцев, что позволило полностью оценить тренировочный процесс. Мы проанализировали 100 тренировочных дней, исследование проводилось на базе КГАУ "СШОР по футболу "ЕНИСЕЙ". Возраст спортсменов составлял от 13 до 15 лет. Каждая тренировка юных футболистов в среднем по времени составляла полтора часа.

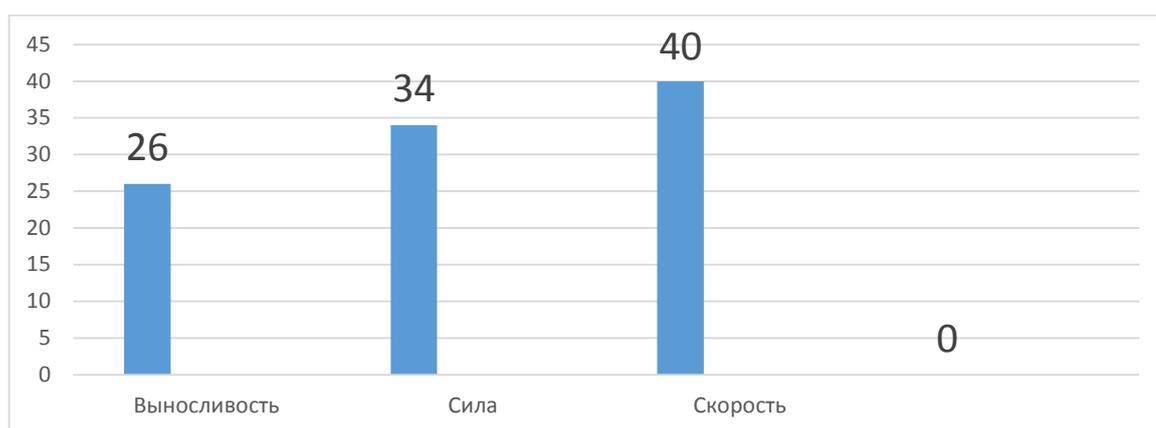


Рисунок 12 - Тренировки на физическую подготовку.

Проанализировав тренировочный процесс рис. 12. хотелось бы обратить внимание на физическую подготовку спортсменов. Так на общую выносливость ушло 26% времени тренировочного процесса, столько же ушло и на силовые занятия юношей так же 34% соответственно. Наиболее высокие цифры мы можем увидеть на занятиях скоростной подготовки 40%, такие цифры абсолютно логически оправданы и понятны, ведь футбол это прежде всего игра скоростей кто быстрее тот и победил. Однако выносливость и силовые показатели не выходят за рамки подготовки и так сказать себя уравнивают.

Однако, по нашему мнению, в футболе есть более важная составляющая, а именно техника, именно за ней наблюдают миллионы телезрителей и десятки тысяч на стадионе ведь, что может быть прекрасней длинной передачи на 40 метров, последующего мягкого приёма мяча который аккуратно ложиться на изумрудный газон и после этого начинается стремительная атака которая продолжается какие-то мгновения, и завершается красивейшим точным ударом прямо в дальний верхний угол ворот. Именно эта часть наблюдения получилась наиболее обширной.

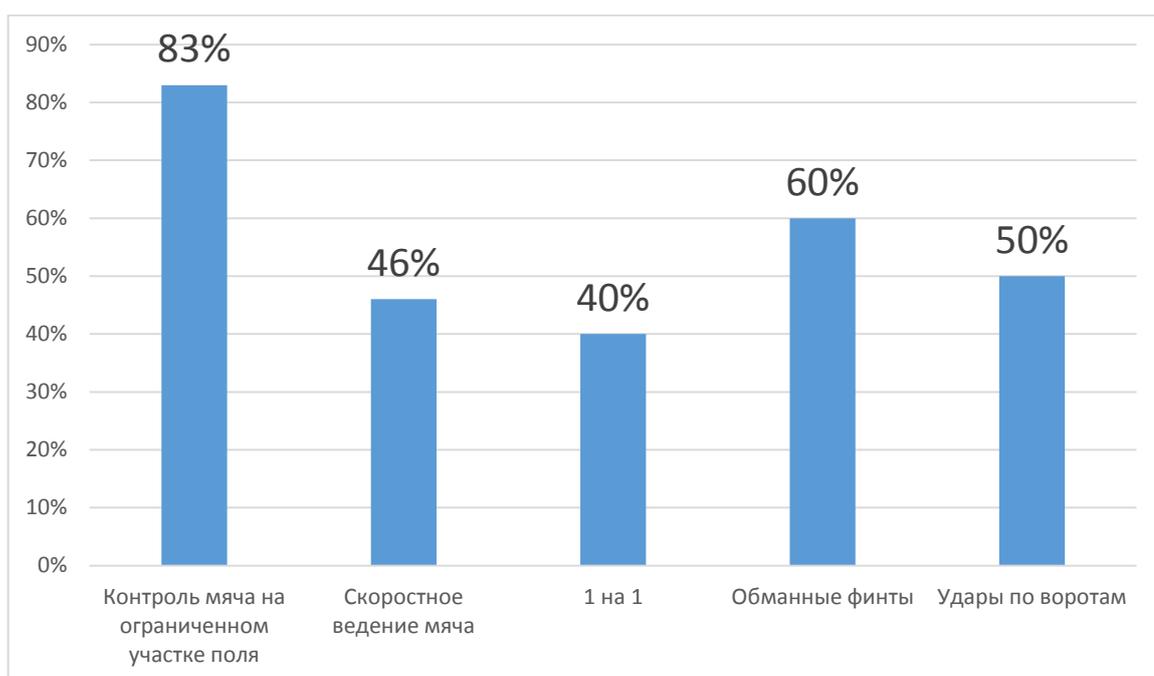


Рисунок 13 - Тренировки на технические способности

Посмотрев на рис. 13. можно сделать следующие выводы: самый большой процент составило упражнение «контроль мяча на ограниченном участке поля» 83%, над скоростным ведением мяча молодые спортсмены уделяют 46%, а на задание, которое подразумевает игру 1 на 1 получилось 40% от тренировочного процесса. Ещё один очень зрелищный и эффективный элемент в футболе это обманные финты на них приходится 60% и обработка верхней передачи 50%. Однако в футболе есть ещё один очень важный элемент без которого не было бы забитых голов и весь смысл игры бы пропал и это как вы могли уже догадаться, удары по воротам, знаю, есть такие люди которые считают что футболисты плохо ориентируются в пространстве и не всегда знают где ворота соперника, однако, как показало исследование это не так, ведь футболисты потратили около 60% драгоценного времени именно на этот аспект и это легко объясняется почему над этим так упорно работают ведь это практически важнейшая фаза любой атаки которая должна завершится ударом по воротам.



Рисунок 14 - Тактические занятия.

Проанализировав рис.14, можно сделать следующие выводы: самым маленьким процентом футбольного образования получились тактические занятия всего 13%. Такой не высокий процент можно объяснить низким желанием молодых игроков учиться тактике, так как молодым игрокам хочется больше заниматься с мячом, а не сидеть в душном кабинете и слушать монотонные объяснения.

Подводя итоги, можно понять, что наиболее важным в возрасте от 13 до 15 лет является работа с мячом, ведь это то время, когда ещё можно поднять свой технический арсенал, однако не малое время уделяется физической подготовке футболистов так как наш спорт является очень энергозатратным. Занимайтесь футболом и самое главное будьте здоровы!

### **3.3. Усовершенствованная методика тренировочного процесса футболистов 13-15 лет**

Футбол – это командный вид спорта, где каждый игрок несет ответственность за общий результат. В командах высокого уровня должна быть высокая подготовленность как физическом, техническом, так и в тактическом планах. В настоящее время футбол является самой массовой и доступной игрой в

мире, поэтому в игре футбол так много талантливых игроков, результативность которых нужно повышать путем постоянной тренировочной работы.

Нами был проведен педагогический эксперимент, период которого составлял апрель 2019 года – ноябрь 2019 года. Исследование проводилось на базе КГАУ "СШОР ПО ФУТБОЛУ "ЕНИСЕЙ" с футболистами, возраст которых варьировался от 13 до 15 лет.

Цель педагогического эксперимента: повысить функциональную и тактическую подготовленность футболистов, используя физические упражнения.

Перед проведением педагогического эксперимента, с целью выявления физической подготовленности нами были проведены контрольные тесты, которые состояли из:

1. Прыжок в длину с места;
2. Бег 30 метров с низкого старта;
3. Тройной прыжок с места.

А для выявления уровня технико-тактической подготовки во время игр фиксировались ТТД у игроков, участвующих в нашем эксперименте. Выбранные нами упражнения показывают уровень специальной физической подготовленности спортсменов, а фиксация их ТТД уровень владения мячом как технически, так и тактически.

В ходе педагогического эксперимента основной нашей задачей было повысить функциональную и тактическую подготовленность футболистов, нехватку которых мы выявили на этапе наблюдения. Таким образом, нами был разработан комплекс упражнений, который содержал:

### **1. Завершение дальней передачи в одно касание с последующим ударом по воротам в штрафной зоне, ногами:**

Футболист в исходной точке за пределами штрафной площади 1м выполняет движение в штрафную площадь, его партнёр выполняет длинную верховую передачу с фланга, задача игрока на скорости войти в штрафную зону и подстроится под летящий мяч, забивая мяч в ворота.

Это одно из важнейших упражнений так как оно является заключительной фазой атаки. Также оно очень важно для отработки навыка футболиста забивать из различных позиций и разным отскоком мяча. Это упражнение довольно часто делают футболисты, так как оно очень важно для атакующих игроков.

Тренировки у экспериментальной группы проводились 6 раз в неделю, это упражнение выполнялось 4-5 раз в неделю в основной части тренировки, когда футболисты хорошо разогреты и готовы работать на высокой скорости и максимально эффективно

## **2. Завершение дальней передачи в одно касание с последующим ударом по воротам в штрафной зоне, головой:**

Футболист в исходной точке за пределами штрафной площади 1м выполняет движение в штрафную площадь его партнёр выполняет длинную верховую передачу с фланга на голову набегающему. Задача игрока на скорости войти в штрафную подстроиться под летящий мяч выпрыгнуть и сильно пробить в пустой угол ворот забить мяч.

Одно из основополагающих упражнений, так как является заключительной фазой атаки и очень важно отработать навык футболисту забивать из различных позиций и подстроиться под разно летящие мячи.

Применялось упражнение довольно часто, так как важно для атакующих игроков. Как и предыдущее упражнение, использовалось 4-5 раз в неделю, выполнялось в основной части тренировки.

## **3. Выполнение дальней передачи в заданную зону:**

Игрок совмещает ведение мяча 1-2 м, после чего выполняет длинную передачу на 20-25 м в указанную фишками зону. Задача этого упражнения отточить навык игровой ситуации, когда необходимо отдать длинную передачу в открытую (пустую) зону. Упражнение выполнялось 3-4 раза в неделю в конце основной части, чтобы дать игроку почувствовать игровую ситуацию.

#### 4. Обводка соперника.

Упражнение выполняется в парах один из игроков начинает движение с мячом вперед на защитника нападающему необходимо с помощью обманных движений и финтов обыграть защитника и забить гол. Задача защитника, отобрать мяч у нападающего. Упражнение является очень эффективным, как для нападающего, так и для защитника, потому что очень точно моделирует игровую ситуацию.

Упражнение выполнялось в основной части тренировки. Дозирование нагрузки составляло 4 раза в неделю.

**Таблица 3**

**Изменение показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе за время эксперимента**

№	Виды контрольных испытаний	Констатирующий этап		Заключительный этап		Абсолютный сдвиг	t	P
		M+m	$\sigma$	M+m	$\sigma$			
1	Бег 30 м. с низкого старта	4,4± 0,04	0,15	4,2± 0,04	0,09	0,2	3,5	P < 0,01
		4,4 ± 0,02	0,09	4,3 ± 0,03	0,12	0,1	2,7	P < 0,05
2	Прыжок в длину с места	2,51± 0,03	0,11	2,66± 0,035	0,13	3,3	3,3	P < 0,01
		2,50 ± 0,02	0,08	2,58 ± 0,02	0,08	2,8	2,8	P < 0,01
3	Тройной прыжок с места	7,80± 0,12	0,44	8,35± 0,12	0,45	3,24	3,24	P < 0,01
		7,79 ± 0,1	0,38	8,18 ± 0,09	0,34	2,90	2,90	P < 0,01

## Сравнение показателей на заключительном этапе эксперимента

### «Прыжок в длину с места»

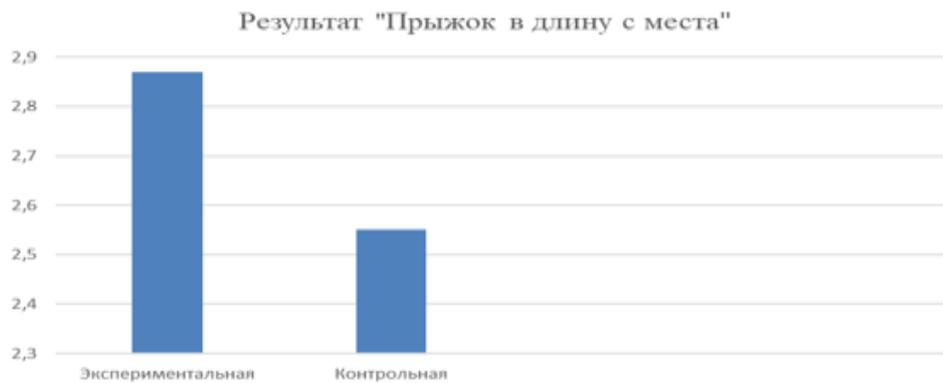


Рисунок 15 - Прыжок в длину с места

## Сравнение показателей на заключительном этапе эксперимента

### «Бег 30 метров с низкого старта»

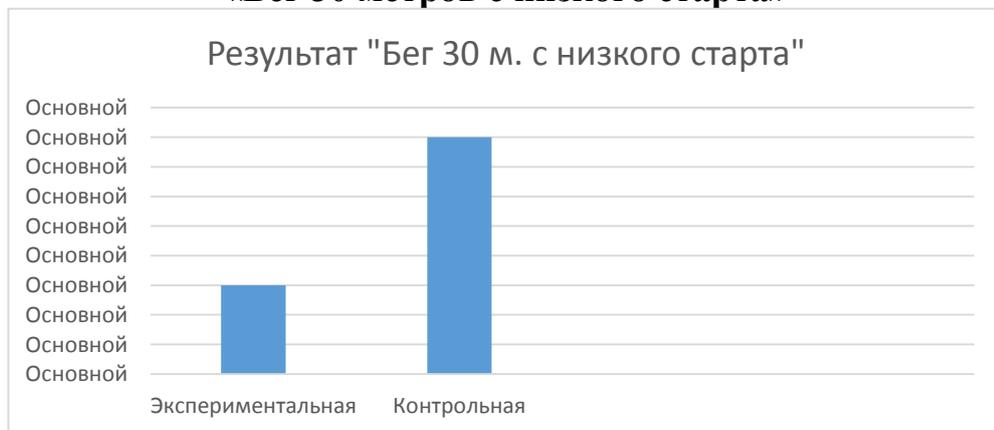


Рисунок 16 - Бег 30 метров с низкого старта

## Сравнение показателей на заключительном этапе эксперимента

### «Тройной прыжок с места»

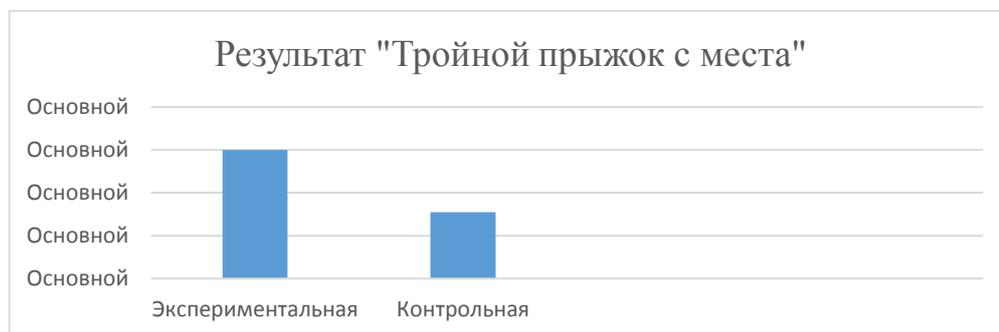


Рисунок 17 - Тройной прыжок с места

В тесте «бег 30 метров» к концу эксперимента результат в экспериментальной группе улучшился на 0,2 секунды, что составляет 4,5 %. Достоверность различий в средней степени ( $P < 0,01$ ). В контрольной группе улучшение произошло на 0,1 секунды – 2,3 %, при достоверности различий в малой степени ( $P < 0,05$ ). В тесте «прыжок в длину с места», по отношению к началу эксперимента, результат увеличился в опытной группе на 15 см, что составил о 6%, а в контрольной группе на 8 см – 3,2 %, при достоверности различий в средней степени ( $P < 0,01$ ). В «тройном прыжке с места» улучшение показателей произошло в контрольной группе– 55 см (7 %), в опытной группе– 39 см (5 %). Достоверность различий в обеих группах в средней степени ( $P < 0,01$ ). Что касается ТТД (технико-тактических действий), то здесь игроки показали результаты, представленные в таблицы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – это игровой вид спорта, где от командной игры зависит общий результат. Поэтому каждый игрок должен обладать рядом незаменимых качеств, которые помогают ему добиться высокой результативности на протяжении всей футбольной карьеры.

Рационально организованный процесс общей физической подготовки направлены на разностороннее и одновременно пропорциональное развитие различных двигательных качеств. Высокие показатели физической подготовленности служат функциональным фундаментом для развития специальных физических качеств, для эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности технической, тактической, психической [11].

Самое важное в начальной стадии подготовки, обучить технике футбола, заложить фундамент, это очень важно для дальнейшего обучения технике футбола. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием техники футбола, как умело и эффективно применяет их в вариативных условиях соревновательной деятельности, при противодействии со стороны игроков команды соперника, а часто при прогрессирующем утомлении, во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Физическая и технико-тактическая подготовленность занимающихся на начальном этапе является фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства. Прогрессивная реализация двигательного потенциала юных футболистов происходит на основе индивидуальных особенностей адаптации организма к различным внешним воздействиям среды, влияющим на уровень развития их двигательных возможностей.

Очень важную роль в футболе занимает игровое мышление. Техничко-тактические действия каждого отдельного спортсмена в современном футболе осуществляются в условиях непосредственного контакта с активно противодействующим соперником, прилагающим все силы, чтобы добиться

превосходства. Поэтому их эффективность зависит от быстроты и точности выполнения технических приемов.

Быстрота и правильность определения и реализации технико-тактических действий решений футболистом затруднены высокой информационной неопределенностью игровых действий партнеров по команде и игроков команды соперника, с которыми он непосредственно вступает в отношения сотрудничества и соперничества. Техничко-тактические действия включают в свое содержание три взаимосвязанных элемента: восприятие игровой ситуации, умственное решение тактической задачи (определение правильного способа разрешения игровой ситуации) и практическую реализацию принятого решения.

По результатам исследований, проводимых нами на этапах анкетирования и наблюдения, нами были выявлены проблемы, связанные с технико-тактическими действиями и функциональной подготовленностью. Так как данные проблемы являются важными в подготовке футболистов и для их результата, нами была использована на этапе педагогического эксперимента направленность на устранение данных проблем. Мы усовершенствовали методику подготовки футболистов 13-15 лет с помощью средств физической подготовки, направленных на технико-тактическую и функциональную подготовку.

В начале и конце педагогического эксперимента, нами были проведены двигательные тесты. Двигательные тесты считаются одним из важнейших средств контроля подготовки во многих спортивных дисциплинах. Именно по ним мы определяли подготовленность спортсменов. После проведения педагогического эксперимента результаты экспериментальной группы значительно улучшились, что говорит о правильно подобранных упражнениях и эффективности разработанной нами методики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чернышков Д. В. К вопросу об оптимизации системы скоростно-силовой подготовки футболистов подросткового возраста – [Электронный ресурс]: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22940346> (дата обращения 18.12.2016.)
2. Усенко А. И., Рыбачук Н. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе на основе футбола в сочетании с упражнениями ОФП – [Электронный ресурс]: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26481730> (дата обращения 18.12.2016.)
3. Шварц А., Липиньска П. Метод оценки специальной физической подготовленности 14-летних футболистов – [Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21051032> дата обращения( 18.12.2016)
4. Губа В. П., Кузнецов Р. Р. Эффективность начальной физической и технической подготовки в футболе – [Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25340447> дата обращения( 18.12.2016)
5. Шамардин А. А., Таможников Д. В. Дифференцированное использование регламентированных режимов дыхания в разные периоды тренировочного цикла юных футболистов Солопов И.Н. – [Электронный ресурс]: <https://fundamentalresearch.ru/ru/article/view?id=33124> дата обращения( 18.12.2016)
6. Яковлев А. Н., Масловский Е. А. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ratsionalnoy-struktury-fizicheskoy-podgotovki-yunyih-sportsmenov-v-strukture-tehnicheskikh-navykov-igry-v-futbol> дата обращения( 18.12.2016)
7. Мохамед А. Хассан. Использование информационно-коммуникационных технологий в практике подготовки будущих специалистов по физической культуре (на примере подготовки будущих тренеров по футболу) – [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=16921756> (дата обращения 18.12.2016)
8. Путро. Особенности питания спортсменов-футболистов – [Электронный ресурс]: <http://elibrary.ru/item.asp?id=19685372> (дата обращения 18.12.2016.)
9. Николаенко В. В. Технология физической подготовки юных футболистов –

[Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23406209> дата обращения (18.12.2016)

10. Суслов С. И. Организационно-методические условия управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15–17 лет в структуре годичного цикла – [Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=10134022> дата обращения (18.12.2016)

11. Шергин А.В., Управление процессом спортивной подготовки футболистов высокой квалификации с использованием показателей двигательной активности соревновательной деятельности <https://elibrary.ru/item.asp?id=18206541> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

12. Мифтахов А.Ф., Шаймарданова Л.Ш. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9–10 лет на этапе начальной подготовки <https://elibrary.ru/item.asp?id=25952702> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

14. Харланов В. А., Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов <https://elibrary.ru/item.asp?id=25040197> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

15. Беккер С.И. Харьковская. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств квалифицированных футболистов государственная академия физической культуры <https://elibrary.ru/item.asp?id=21051036> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

16. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н., Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки, [Электронный ресурс], <http://elibrary.ru/item.asp?id=23617546>, (дата обращения 18.12.2016.)

17. Беленко В.А., Саскевич А.П., Масловский Е.А., Физическая и техническая подготовка юных футболистов на основе корреляционного анализа <https://elibrary.ru/item.asp?id=24908936> [Электронный ресурс] дата обращения (

18.12.2016)

18.Лавриченко В. В., Золотарёв А. П. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Инновационный подход к построению процесса физической подготовки футболистов-юношей, [Электронный ресурс], <http://elibrary.ru/item.asp?id=25340448>, (дата обращения 18.12.2016.)

19.Абдула А. Б., Перцухов А. А. Харьковская государственная академия физической культуры, Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов, [Электронный ресурс],<http://elibrary.ru/item.asp?id=21050452> , (дата обращения 18.12.2016.)

20. Шварц А., Липиньска П., Доланьски Б. Метод оценки специальной физической подготовленности 14-летних футболистов Академия физического воспитания и спорта в Гданьске/ <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1235914> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

21. Чернышков Данила Всеволодович. К вопросу об оптимизации системы скоростно-силовой подготовки футболистов подросткового возраста, преподаватель СГМУ, г. Саратов <https://elibrary.ru/item.asp?id=22940346> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

22. Р.В. Литвинов, О.П. Головченко. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов [http://biblio.krgasport.educrimea.ru/folder/vozzrastnye\\_osobennosti\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_yunyh\\_futbolistov\\_litvinov\\_roman\\_viktorovich\\_golovchenko\\_oleg\\_petrovich\\_zhurnaloms](http://biblio.krgasport.educrimea.ru/folder/vozzrastnye_osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_yunyh_futbolistov_litvinov_roman_viktorovich_golovchenko_oleg_petrovich_zhurnaloms) [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

23.Галимов А.М., Васильева Э.М. Секция «Физическая культура и спорт», Особенности развития физических качеств у юных футболистов первого года обучения <https://elibrary.ru/item.asp?id=26167187> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

24. Моджахед Белаид. Влияние пятинедельного цикла подготовки на развитие общей и специальной выносливости футболистов <https://elibrary.ru/item.asp?id=24919141> [Электронный ресурс] дата обращения

(18.12.2016)

25. Евгений Алексеевич Уваров. Научно-методическое основание построения тренировочного процесса юных футболистов на этапе спортивного совершенствования <https://elibrary.ru/item.asp?id=25584120> [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

26.Литвинов Р.В. Головченко О.П. Возрастные особенности физической подготовки юных футболистов [http://biblio.krgasport.educrimea.ru/folder/vozzrastnye\\_osobennosti\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_yunyh\\_futbolistov\\_litvinov\\_roman\\_viktorovich\\_golovchenko\\_oleg\\_petrovich\\_zhurnaloms](http://biblio.krgasport.educrimea.ru/folder/vozzrastnye_osobennosti_fizicheskoy_podgotovki_yunyh_futbolistov_litvinov_roman_viktorovich_golovchenko_oleg_petrovich_zhurnaloms)[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

28. Асламбек Иммамолиевич Идриев. Педагогическая технология управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов в возрасте 15-17 лет <https://elibrary.ru/item.asp?id=10134022> [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

29. Евгений Александрович Масловский, Анатолий Николаевич Яковлев, Алексей Петрович Саскевич. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования <https://elibrary.ru/item.asp?id=22155305> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

30. Бандаков М.П., Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей у юных футболистов <https://elibrary.ru/item.asp?id=22483428> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

31. Кожяев Роман Вячеславович, Научный руководитель: Грызлова Лариса Владимировна, Влияние наследственных и средовых факторов на развитие двигательных качеств спортсменов-футболистов / Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск <https://elibrary.ru/item.asp?id=23397778> [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

32. Масловский, Яковлев. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного

педагогического исследования <https://elibrary.ru/item.asp?id=22155305>  
[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

33. Ермолов Ю.В. Влияние тренировочных микроциклов, направленных на развитие общей выносливости у юных футболистов 10–12 лет <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trenirovochnyh-mikrotsiklov-napravlennyh-na-razvitie-obschey-vynoslivosti-u-yunyh-futbolistov-10-12-let>[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

34. Летковаль С.С. Тактические действия юных футболистов 8–12 лет. Харьковская государственная академия физической культуры <https://elibrary.ru/item.asp?id=21051036> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

35. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина Для связи с автором: [bright@bigmir.net](mailto:bright@bigmir.net) <https://elibrary.ru/item.asp?id=23406209>[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

36. Цвях Е.Р. К вопросу о формировании технико-тактических действий на этапе специализированной базовой подготовки юных футболистов <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1125412> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

37. Губа В.П., Кузнецов Р.Р. Эффективность начальной физической и технической подготовки в футболе / Смоленский гуманитарный университет <https://elibrary.ru/item.asp?id=25340447> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

38. Макеева В.С., Князе М.М. Реализация двигательного потенциала в технической подготовке юных футболистов, [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=26682170> дата обращения (18.12.2016)

39. Черняев А.А., Кудяшев Н.Х. Совершенствования методики обучения студентов технике футбола <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=638699> [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

40. Матяш В.В., Методика технической подготовки футболистов на этапе

предварительной базовой подготовки <https://elibrary.ru/item.asp?id=19099038>  
[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

41. Саскевич А.П., Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ratsionalnoy-struktury-fizicheskoy-podgotovki-yunyh-sportsmenov-v-strukture-tehnicheskikh-navykov-igry-v-futbol>[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

42. Леонтьева М.С., Суслов С.И., Организационно-методические условия повышения качества технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет/ <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-metodicheskie-usloviya-povysheniya-kachestva-tehnicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-futbolistov-10-11-let>  
[Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

43. Гусева Т.А., Гусев В.Т., Кретов В.В. Техническое совершенствование и улучшение эффективности игры юных и квалифицированных игроков в футболе <https://elibrary.ru/item.asp?id=25869269> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

44. Дейкало В.В. Основные направления совершенствования методики технической подготовки юных футболистов <https://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/7277> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

45. Евсеева М.Е., Методика тренировочных занятий для обучения техническим приемам и действиям юных футболистов 8-9 лет / Мордовский государственный педагогический институт им., г. Саранск <https://elibrary.ru/item.asp?id=23617546> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

46. Фоминых А.В., Соболевская М.В., С. Ф. Портнова С.Ф. Повышение показателей тактической и технической подготовки футболисток 13–15 лет на основе специальных заданий и упражнений /

<https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1245262> [Электронный ресурс] дата обращения( 18.12.2016)

47. Порядин А.Е., Сидоркина И.Г., Роженцов В.В. Компьютерная технология

тренировки технических приемов в спортивных играх  
<https://elibrary.ru/item.asp?id=26681654> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

48. Митова, Матяш, Совершенствование технической подготовки футболистов на основе контроля дискриминативных признаков при выполнении сочетаний приемов в игре <https://elibrary.ru/item.asp?id=27188931> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

49. Сафронов Г.Л., Плешаков Е.Л., Драндров А.А. Характеристика игрового мышления футболистов и методические подходы к его развитию <https://elibrary.ru/item.asp?id=25324672> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

50. Матвиенко А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / Полоцкий государственный университет / <https://xreferat.com/103/1222-1-povyshenie-effektivnosti-takticheskoiy-podgotovki-yunyh-futbolistov.html> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

51. Новосёлов Ю.А. Применение информационных технологий при обучении тактике в футбол <http://www.ipr.spb.ru/journal/index.php?article/1078/> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

52. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола current trends in enhancing techniques and tactics football/ <https://elibrary.ru/item.asp?id=24134305> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

53. Драндров Г.Л., Краснов Ю.И., Фаттахов Р.В. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы <https://elibrary.ru/item.asp?id=17112804> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

54. Полишкис М.М. Особенности тактической подготовки юных футболистов с учетом современных тенденций развития игры <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-takticheskoy-podgotovki-yunyh-futbolistov-s-uchetom-sovremennyh-tendentsiy-razvitiya-igry> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

55. Матвиенко А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / Полоцкий государственный университет/, [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=24145366> дата обращения (18.12.16)

56. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Метод обучения командной игре в «короткий» пас / <http://mirznanii.com/a/223432/metod-obucheniya-komandnoy-igre-v-korotkiy-pas> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

57. Матвиенко А.И. Компьютерное имитационное 3-моделирование тактико-подготовки в футболе / Полоцкий государственный университет / <https://elibrary.ru/item.asp?id=23566312> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

59. Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении <https://elibrary.ru/item.asp?id=17112804> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

60. Драндров Г.Л.1, Афоньшин В.Е. Обучение футболистов групповым тактическим действиям в нападении с применением информационных технологий <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25089> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

61.Сергеев В.Н. Изменение отношения юных спортсменов к употреблению допинга как результат проведения антидопинговых мероприятий олимпийской направленности / Волгоградская государственная академия физической культуры <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-osnovnyh-komponentov-modeli-antidopingovogo-soprovozhdeniya-podgotovki-legkoatletov>[Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

62.Иванов В.Д., Баркова Л.С., Шаминов Р.А. Допинги и последствия их применения <https://elibrary.ru/item.asp?id=26160005> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

63.Карина О.В., Киселёва М.А., Шустова Н.Е. (г. Балашов, Саратовская область). Представление молодых спортсменов о допинге системный анализ <https://elibrary.ru/item.asp?id=21206552> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

64.Кравченко Н.С. Что такое допинг? <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1574701> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

65. Алексеева А.П. Противодействие допингу в спорте и его законодательное закрепление <https://elibrary.ru/item.asp?id=16553774> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

66.Реутов С.И. Допинг в спорте. Правовые, социальные, нравственные и политические аспекты / Пермский государственный национальный исследовательский университет <https://cyberleninka.ru/article/n/doping-v-sporte-sotsialno-filosofskiy-aspekt> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

67.Орехова А.И., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. Спортивный допинг: классификация и воздействие на человека <https://elibrary.ru/item.asp?id=23464761> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

68. Гентова А.И. Сущность и проблема употребления спортивного допинга в современных условиях <https://elibrary.ru/item.asp?id=26589002> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

70. Алексеева А.П. Противодействие допингу в спорте и его законодательное закрепление <https://elibrary.ru/item.asp?id=16553774> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)

71.Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.

72.Завьялов А.И., Завьялов А.А., Завьялов Д.А. Биопедагогика – основа спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – №7. – С. 56–58.

73. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека // Физиология человека. – 1985. – № 2. – Т. 2. – С. 201–207.

## Анкета

***Особенности подготовки в футболе*****Возраст** \_\_\_\_\_ **Пол** \_\_\_\_\_ **Разряд** \_\_\_\_\_

1. Вы тренируетесь:
  - а) 1-2 раза в неделю
  - б) 3-4 раза в неделю
  - в) 5-6 раз в неделю
  - г) бросил заниматься
2. Укажите возраст, в котором вы начали тренироваться:
  - а) до 7 лет
  - б) 7-12 лет
  - в) 12-20 лет
3. На тренировках вы лучше всего справляетесь:
  - а) с бегом
  - б) работа с мячом
  - в) работа в тренажерном зале
  - г) тактические занятия
4. Для контроля своего ЧСС на тренировке вы используете:
  - а) пульсометр
  - б) электрокардиограф
  - в) не слежу
5. Сколько раз в неделю вы посещаете тренажерный зал:
  - а) 1-2 раза
  - б) 3-4 раза
  - в) 4 и более
6. Сколько времени вы уделяете скоростно-силовой подготовке на тренировке:
  - а) 15-30 минут
  - б) 30-45 минут
  - в) 45 и более
  - г) не уделяю времени
7. Какими методами пользуетесь для развития тактической подготовки:
  - а) устные указания с тренером
  - б) читаю литературу
  - в) разбор игровых моментов на видео
8. Помогли ли вам занятия тактической подготовки:
  - а) да, вырос уровень мастерства
  - б) не заметил изменений
  - в) не помогли
9. Какими упражнениями пользуетесь для развития техники:
  - а) змейка
  - б) венгерка
  - в) совмещаю
10. Какой технический элемент для вас наиболее сложный для выполнения:
  - а) длинная передача
  - б) приём верхового мяча
  - в) удар головой
  - г) удар “слабой” ногой
11. Как вы относитесь к употреблению запрещённых веществ, улучшающих спортивные возможности:
  - а) положительно
  - б) отрицательно
  - в) нейтрально



