

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

ГАЛИМОВ ЕВГЕНИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Совершенствование тактико-технической подготовки
футболистов 12-14 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 02.07.2020

Обучающийся Галимов Е.Е.
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Глава 1. ПОСТАНОВКА ТАКТИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ.....	5
1.1. Техническая подготовка в футболе.....	6
1.2. Основные задачи тактической подготовки.....	7
1.3. Индивидуальная тактика	9
1.4. Факторы, влияющие на подготовку футболистов.....	14
1.5. Командная игра.....	19
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	27
2.1. Организация исследования футболистов.....	27
2.2. Методы исследования.....	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	29
3.1. Анализ тренировочного процесса футболистов на основе анкетирования.....	29
3.2. Анализ тренировочного процесса футболистов на основе метода «наблюдение».....	34
3.3. Выявление наиболее важных аспектов в тренировочном процессе.....	36
Заключение	40
Библиографический список.....	42
Приложение	55

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – один из самых популярных видов спорта, игра в которую играют на всех материках и континентах, игра, которая объединяет людей. Футбол не стоит на месте и активно развивается и требует все большего изучения мелких аспектов тренировочного процесса. В Российских реалиях детского и юношеского футбола наблюдается тенденция наращивания физической силы у детей и юношей, что в корне неправильно и не соответствует правильности подготовки спортсменов данной возрастной категории 12-14 лет.

Актуальность работы. В тренировочном процессе меньше всего внимания уделяют креативному мышлению и координации. На первом месте стоит игра в пас, из этого следует, что крайне мало уделяется времени на вариативное мышление. Хотелось бы уделить внимание такому аспекту как креативность спортсмена. Креативность спортсмена связана с его технической оснащенностью. Когнитивные тренировки – комплекс упражнений, направленный на координацию и запоминание, который выполняется одновременно, постоянно варьируется и сочетается с ранаправленными движениями, вызывая нейронный «фейерверк» во всех отделах головного мозга. При условии регулярного повторения, движения мышц в непривычной последовательности и игровой форме приводит к созданию новых связей во всех отделах головного мозга.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс детей и юношей 12-14 лет в футболе

Предмет исследования: содержание и технология тактической и технической подготовки юных футболистов. Применение когнитивных тренировок в детском и юношеском футболе, развитие вариативности и креативности мышления.

Цель исследования: объяснить и показать эффективность когнитивных

тренировок для детей и юношей

Гипотеза исследования: Когнитивные тренировки – лучший метод улучшения современной системы тренировки футболистов в возрастной категории 12-14 лет

Задачи исследования:

1. Понять и проанализировать методику обучения футболистов, найти упущения в подготовке спортсменов 12-14 лет.

2. Определить степень разработанности методических основ тактической и технической подготовки в детско-юношеском футболе с точки зрения возможности учета возрастных параметров тактики игры.

3. Объяснить методологию и разработать технологию тактической подготовки в детско-юношеском футболе.

Новизна: дело в том, что при подготовке юных футболистов крайне мало внимания уделяется на вариативность, и в основном упражнения направлены на выполнение одной задачи, спортсмены быстро привыкают к упражнениям и из-за этого эффективность снижается, в когнитивных тренировках есть всегда фактор стресса и непредсказуемости, перед спортсменом может стоять несколько задач и на основе быстрого анализа принимается решение, нервная система активно работает.

Практическая значимость: результаты исследований можно применять в тренировочном процессе

ГЛАВА 1. ПОСТАНОВКА ТАКТИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ В ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Мы проанализировали научно-методическую литературу по теме нашего исследования 100 источников. Возраст спортсменов составлял от 12 до 14 лет. Больше всего внимания в литературе было уделено «Технической подготовке в футболе» - 38 источников, обусловлено это тем, что самое важное на данном возрастном этапе это техническая подготовка, на втором месте «Основные задачи тактической подготовки» - 35 источников. Не стоит забывать и про индивидуальные действия на поле «Индивидуальная тактика» - 12 источников, нужно обратить внимание на «факторы подготовки в футболе» -9. Начиная с 12 лет можно заниматься отработкой командных действий на поле «Командная игра» - 6 источников.

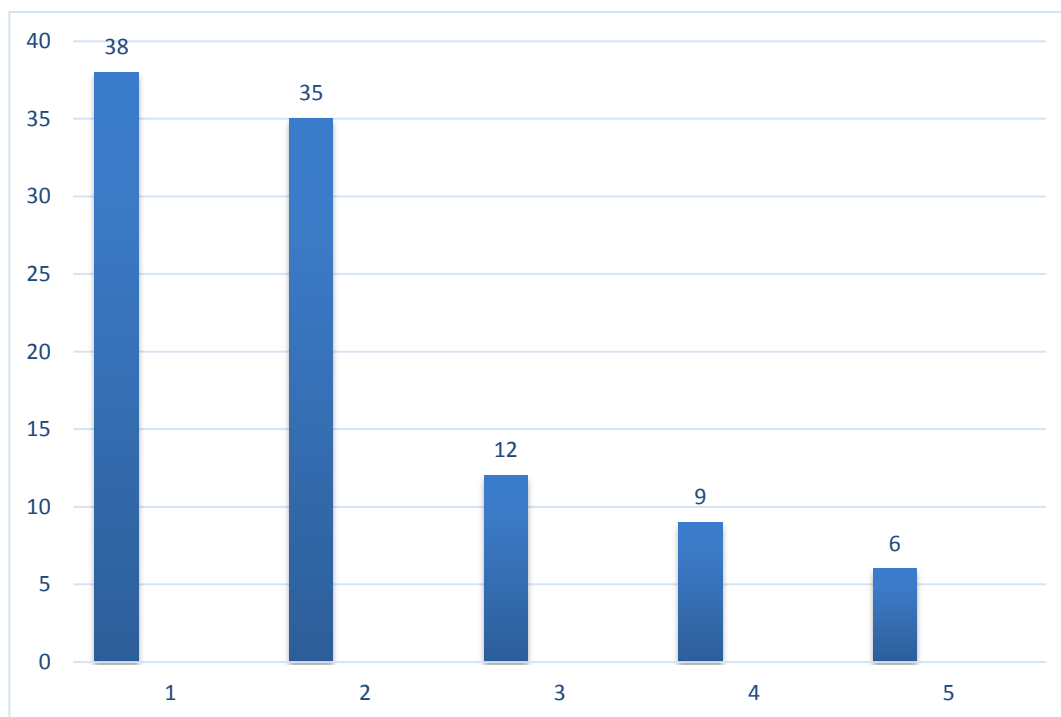


Рисунок 1 - Расположение литературных источников по теме «Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов 12-14 лет»: 1 - Техническая подготовка в футболе; 2 - Основные задачи тактической подготовки; 3 - Индивидуальная тактика; 4 - Факторы, влияющие на подготовку футболистов; 5 – Командная игра.

1.1. Техническая подготовка в футболе

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 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, целесообразности и неожиданности для противника проявляются быстрота и правильность ориентировки футболиста, острота его тактического мышления. Точность передач требует от игрока умения оценивать расстояние и дифференцировать силу удара.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [2].

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений [5; 4]. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К

особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Сравнительный анализ показателей соревновательной и тренировочной разносторонности тактики игры юных футболистов позволяет установить граничные нормы данных характеристик на этапах многолетней подготовки [6]. Использование этих норм дает возможность дифференцировать содержание тактической подготовки с учетом возрастных закономерностей СД и повышает ее эффективность. Технология построения интегральной подготовки юных футболистов с учетом возрастных особенностей разносторонности тактической деятельности (ТД) позволяет эффективней в сравнении с традиционной методикой дифференцировать тренировочное воздействие, что повышает качество управления многолетней подготовкой в целом [8]. Уточненные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок расширяют возможности целенаправленного подбора средств тактической подготовки [3]. При решении поставленных задач исследования использовались следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент [10; 11].

1.2. Основные задачи тактической подготовки

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные педагогические задачи [5, 1, 9]:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры.

2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.

3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в футбол.

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста.

6. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров).

7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите.

8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных [7; 9].

Командный характер игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность [14]. Каждый игрок может проявить свои личные качества: индивидуальное мастерство (дриблинг), способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры, творчество [17]. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива, потому что футбол – игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки определено

специфическими чертами спортивного характера: Center for Scientific Cooperation "Interactive plus" спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе и боевым духом [19]. В исследованиях психологических особенностей спортивных игр недостаточно представлен материал, касающийся характера футболиста, особенно на этапе наиболее активного включения детей в спортивную деятельность [24]. Занятия футболом способствуют формированию характера детей. Сбалансированная личность детей-футболистов характеризуется повышенным уровнем мотивации достижения, более высоким уровнем интеллектуального развития, большей устойчивостью силы нервной системы, большей реактивностью, более низким уровнем реактивной тревожности [26]. Они имеют высокую адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, обладают высоким уровнем социализации, адекватно оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения. Воспитание характера детей обусловлено, прежде всего, содержанием спортивной подготовки в футболе, формированием психолого-педагогических условий.

1.3. Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками [36].

Открывание – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться

от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча [55].

Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в «игре» [57]. Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.

Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся [60,63].

Тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов. Первый этап должен быть направлен на развитие у занимающихся качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры. Тренеру необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки. Тренер

должен заботиться о воспитании правильного понимания существа игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия — освоение и накопление опыта ведения игры. Следует широко использовать на учебных занятиях постановку учебных задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения с обучаемыми, если это не вызвано спецификой ситуации урока.

В современном футболе наряду с выполнением одного какого-либо технического приема часто появляется необходимость в выполнении целой серии (каскада) приемов, следующих один за другим и связанных тактической мыслью (например, остановка мяча грудью, ведение и удар по воротам и т. п.). Такие серии могут состоять из самых различных технических приемов, идущих в любой последовательности. Освоение же только отдельных технических приемов ведет к тому, что многие футболисты не могут, например, остановить мяч так, чтобы тут же было удобно ударить или вести в каком-либо направлении. Они теряют драгоценное время на «подправку» мяча под ногу или недостаточно ловко разворачиваются сами и т. д. Теряется время на паузы, возникающие при переходе от одного технического приема к другому. Паузы пагубно отражаются на динамике поединка, пропадает острота положения. Тем временем соперники успевают к месту действия, что значительно снижает возможность нанести точный удар по воротам или сделать передачу своему партнеру. Все это должно настроить тренеров на поиски новых упражнений, помогающих шлифовать отдельные приемы и их различные сочетания. Такие упражнения близки к игровой обстановке. Это своего рода кусочки игры, с которыми можно «познакомиться» уже на тренировке. Конечно, к решению задачи тренеры должны подойти творчески. Нельзя игроку навязывать неудобный для него комплекс приемов. На играх и тренировках следует

подметить у каждого футболиста определенные серии и начать их совершенствовать.

Примером комплексного технического упражнения может быть следующее сочетание: прием летящего мяча с направлением его в определенную сторону себе на ход, с тем чтобы тут же сделать финт и произвести удар по воротам. Упражнение может быть усложнено изменением расстояния между партнерами, площади обработки мяча и места удара по воротам. Кроме того, упражнение может быть ограничено временем исполнения.

Обучение теории тактики футбола начинается с объяснения основных правил игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр. В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков и их действиях.

Следующий этап теоретического обучения - детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, переход от оборонительных действий к наступательным, и наоборот, взаимодействия игроков в разных фазах встречи и т.д.). Удобнее всего такой анализ сопровождать критикой недостатков, допущенных игроками в ранее проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Важное место в формировании тактических знаний имеет участие футболистов в разработке тактического плана на игру и разборе игры команды. Основным принципом построения упражнений являлось создание сложной дискретной совокупности элементов оперативной задачи, для преобразования которой требуется реализация интеллектуального и моторного потенциала. Упражнения должны быть тактически сложными, но посильными. Психологам и педагогам давно известно о двух ведущих составляющих, которые

вливают на быстрейшее становление и развитие ребенка. Это игра и общение. Игре (ситуативному действию), как средству, должна отводиться первостепенная роль при обучении в любой сфере деятельности. Есть система, которая дает быстрые результаты при обучении иностранным языкам, путем участия в ролевых играх и различных создаваемых на занятии ситуациях. Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомов (1985 г.), кратко излагая систему Лозанова по обучению иностранным языкам предложили изучение особенностей игры отдельных футболистов и т.д.).[18].

- Во-первых, специальное упражнение – игра, но не просто беготня за одним мячом, где учишься всему понемногу, а синтезированное игровое упражнение, где двигательная задача решается преимущественно за счет изучаемого технического элемента. Лучше, если ситуация будет полурешенной, а не чисто игровой, чтобы на выполнение технического приема хватило времени и пространства.

- Во-вторых, основное игровое упражнение должно быть кульминацией занятия, где мяч забивается преимущественно за счет того технического элемента, который мы изучали в основной части занятия. Пример: упражнение 12 или 20,

- Только в-третьих то, что мы называем «строгой регламентацией». Но даже в этом случае применение такой соревновательной формы, как «эстафета» не помешает, а только поможет (разумеется, при минимуме бега и акценте на способ выполнения).

Поэтому особое внимание было обращено на поиск возможности обучения технике посредством разработанных упражнений, так как метод «строгой регламентации» может и не быть основным. Его приоритетное использование не вызывает интереса у обучающихся и изначально ведет к созданию барьера боязни ошибиться. Применение игрового и

соревновательного методов позволяют создать определенную обстановку для обучения.

1.4. Факторы, влияющие на подготовку футболистов

Фаза суперкомпенсации — это тренировочный эффект, заключающийся в увеличении работоспособности спортсмена и переход на более высокий уровень. Суть работы заключается в построении тренировочного процесса, таким образом, что бы спортсмен доходил до острого утомления, после этого, прекращал тренировку. Суперкомпенсация — теория о превышении исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы. Сложный характер генеза восстановительного периода, отражённый в гетерохронизме восстановления вегетативных функций и фазном колебании уровня восстановления работоспособности двигательной функции, имеет явно волнообразный характер.

Для определения состояния необходимо расшифровать ЭКГ спортсмена, с помощью специальной таблицы баллов, которую разработал Завьялов А.И. [14].

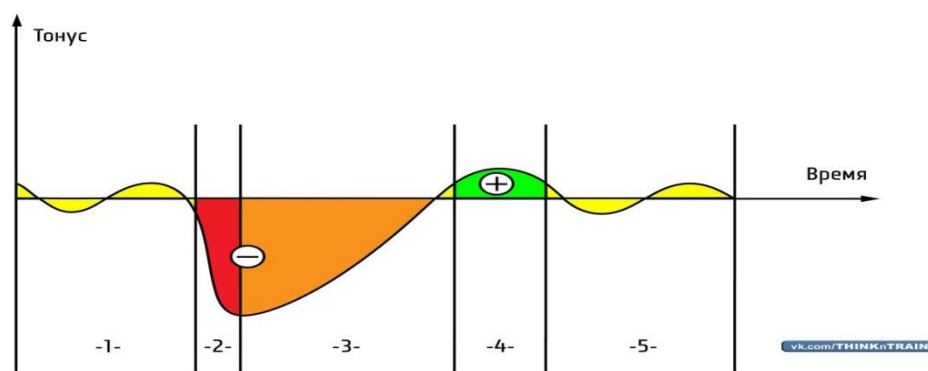


Рис.2. Фаза суперкомпенсации

Вместе с тем необходимо обращать внимание и на другие факторы подготовки.

Физическая подготовленность (например, аэробной и анаэробной силы, спринтерской способности и т. д.), координация и контроль ног игроков, а также хронометраж командных движений, тренеры широко используют групповые упражнения на тренировках, потому что несколько факторов (например, уровень физической подготовки спортсмена, психологический статус, состояние восстановления, оценка тренировок и т. д.) могут влиять на внутреннюю тренировочную нагрузку игроков. Согласно литературным данным (19, 20) сеансовая оценка воспринимаемой нагрузки (РПЭ) была использована для количественной оценки индивидуальной тренировочной нагрузки, умножив продолжительность всей тренировочной сессии на РПЭ игрока.

Этот метод считается хорошим индикатором глобальной внутренней нагрузки футбольной тренировки и демонстрирует значимые корреляции (диапазон 0,50–0,85) по отношению к методам, основанным на реакции ЧСС на физические нагрузки (19). Кроме того, учитывая, что игроки находятся в циклическом состоянии тренировочно-усталостной адаптации, в течение экспериментального периода регистрировали RPEs игрока для всего тела и мышечную боль (рейтинг мышечной боли [RMP]) для нижних конечностей (5) до (т. е. предтренировка) и после (посттренировка) тренировочных занятий и рассчитывали соотношение между посттренировкой и предтренировкой. В частности, эти соотношения позволяют проводить сравнения между тренировками с учетом исходного состояния спортсмена, контролируя наличие смешивающих факторов между сессиями из-за различий во внутренней тренировочной нагрузке, связанной с повышенным уровнем физической подготовленности или кумулятивной усталостью.

Наконец, опросник восстановительного стресса для спортсменов (24) был выбран потому, что он указывает на восстановительно–стрессовое состояние спортсменов, рассматривающих 19 измерений, представляющих субъективный стресс (т.е. общий стресс, эмоциональный стресс, социальный стресс,

конфликты/давление, усталость, недостаток энергии, физические жалобы, нарушенные перерывы, эмоциональное истощение и травмы) и субъективное восстановление (т. е. успех, социальное восстановление, физическое восстановление, общее благополучие, качество сна, нахождение в форме, личные достижения, самоэффективность и саморегуляцию) соответственно. Высокие баллы в субъективных измерениях стресса отражают интенсивный стресс. И наоборот, высокие баллы в субъективных измерениях восстановления отражают большое количество восстановлений.

Усталость может нарушать эффективное действие нижних конечностей, приводя к ухудшению межсегментарной координации (2,21), и способствовать повышению восприимчивости игрока к травмам (1,44), изучение изменений в выполнении мультисегментарных задач после утомления имеет смысл (23). К сожалению, выполнение мультисегментарных задач в основном изучалось в условиях непривычных нагрузок (9,16,27,35), и лишь в немногих исследованиях изучались изменения межлимбной координации (10) и технических возможностей игроков после острой физической нагрузки (23,36). Помимо физической подготовки (например, аэробная и анаэробная сила, спринтерская способность и т. д.), продуманный план тренировок должен улучшить координацию, контроль ног и хронометраж сложных движений футболистов.

В целом тренеры используют несколько тестов для оценки эффективности своего тренировочного плана по параметрам физической подготовленности (18,34,41), в то время как оценка влияния кумулятивной тренировки на контроль ног и специфические для футбола показатели часто игнорируется (22,29). Этот вопрос особенно актуален для полупрофессиональных игроков, которые вступают в предсезонный период, демонстрируя значительные межсезонные декондиционирующие эффекты (6,28).

В Италии фаза подготовки к длительному соревновательному сезону (несколько месяцев) обычно довольно коротка (несколько недель) и часто

включает в себя более высокую частоту тренировочных занятий (2 ежедневных единицы), которые создают тяжелую физиологическую и психологическую нагрузку на игроков (6,26,40). Поскольку неясно, приводит ли предсезонная тренировка к положительным результатам в контроле ног и специфических для футбола выступлениях (22), существует необходимость в экологическом исследовании, включающем аспекты практических установок при сохранении экспериментального контроля.

Каждая из 3 недель предсезонного жилого футбольного лагеря включала в себя 6 тренировочных дней и один день отдыха. В течение тренировочных дней игроки проходили две 120-минутные ежедневные тренировки (т. е. 10: 00-12:00 и 17:00-19: 00 часов), а между ними-5-часовой отдых. Тренировочные занятия и экспериментальные оценки проводились на искусственном газоне, на который мало влияют погодные условия (8; 38). Исходные данные были собраны в начале предсезонного периода, после 15-минутной разминки. Затем в предсезонном лагере были организованы четыре стандартизированных утренних сеанса (температура: 25 6 3LC; влажность: 67 6 12%) (дни 6, 11, 15 и 19), поддержание постоянной продолжительности (120 минут) и содержания тренинга.

Стандартная утренняя тренировка включала в себя 20-минутную разминку и растяжку, 15-минутные упражнения по плиометрии, 10-минутные упражнения по времени реакции, 20-минутные индивидуальные технические футбольные упражнения, 20-минутные командные технические футбольные упражнения, 20-минутную мелкую игру (4 против 4, 6 против 6), а также 15-минутные упражнения для укрепления нижней части спины и живота и перезарядку. Кроме того, перед проведением исследуемых учебных занятий была проведена стандартная 120-минутная дневная тренировка. Она состояла из 15-минутной разминки, 25-минутных индивидуальных технических упражнений, 20-минутных упражнений на ловкость, 30-минутных тактических упражнений, 30-

минутного товарищеского матча. Поскольку соответствующая диета и потребление жидкости повышают адаптацию к тренировкам (17), во время тренировочного лагеря врач-диетолог с 15-летним опытом работы с футболистами планировал диету спортсмена. Учитывая, что обезвоживание может привести к ухудшению специфических для футбола навыков (30), игрокам были предоставлены индивидуальные бутылки с водой, и их поощряли пить как можно больше воды во время тренировки.

Также много времени отводится изучению элементов тактики и комбинаций. Как бы хорошо не использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости отдельных игроков и команды в целом, практические занятия по тактике остаются основным средством этого раздела подготовки. Именно тактическая подготовленность дает возможность (посредством методически правильно построенных занятий) создать в команде ансамбль исполнителей.

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
- совершенствование групповой и командной тактической подготовленности [13].

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленных на успешное решение конкретной игровой задачи.

Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные

тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

1.5. Командная игра

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим). Тренер должен обучать игроков тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. Однако механическое усвоение тактических действий и их вариантов может задержать проявление творческой мысли. Tактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда. Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психических качеств, основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества, и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды).

Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям с партнерами, не развивает в себе тактическое мышление, то в дальнейшем, даже имея необходимую техническую подготовленность, в

насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях будет действовать нерационально.

Изучение групповых и командных взаимодействий важно и в том смысле, что оно способствует правильному восприятию действий противника в процессе игры. Это, в свою очередь, дает возможность в ходе матча перестроить без срывов и особых усилий план ведения игры.

Развитию тактической грамотности способствует и обмен опытом с лучшими командами сверстников на совместных тренировках. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми командами. На таких тренировках юношам получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя действия старших, применять на практике все то, что было "по косточкам" разобрано теоретически.

Не менее важное значение имеют просмотры игры лучших отечественных и зарубежных команд: и как способ усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий, и как возможность ознакомления со всеми тактическими вариантами, которые применяются в заранее запланированном виде. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю игру, привлекая учащихся в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

Методы в тактической подготовке те же, что и в технической (естественно, с учетом специфики тактики) [1, 12, 13, 24, 28,45, и др.]. Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создают при помощи приборов и изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники

игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствует совершенствованию техники игры.

Для закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеоманитофонной и манитофонной записей, киносьемки. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал. Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у занимающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).

2. Демонстрация

3. Метод.

4. Целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике не оценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность видеосъемки - и в возможности

многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это один из эффективнейших способов.

б. Анализ своих действий и действий соперника.

Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно, после чего давать игрокам готовые рецепты на возможные варианты действий, что практически лишает футболистов инициативы и самостоятельности, а значит, не способствует развитию их игрового мышления. Важно привлекать к наблюдениям на соревнованиях самих футболистов, учить их не просто смотреть игру, а обращать внимание на применяемые командой (и соперникам) тактические варианты, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на технику игры отдельных футболистов и т.д. Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может. Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные средства [1, 29]. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике. В теоретической подготовке много внимания уделяют изучению вопросов тактики, анализу тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд.

В современном футболе ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, в процессе обучения двигательным навыкам для воплощения тактических действий занимающихся знакомят с тем, как устранить возможные ошибки и на начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого - применяют активное и пассивное сопротивление условного противника. При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или на формировании двигательных навыков, лежащих в основе технических приемов [17].

Перед тем, как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, которое не затрудняло бы освоение приема, а помогало бы осмыслить его и правильно применять в меняющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнения в таких условиях, когда футболист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара и вести мяч в зависимости от расположения и перемещения партнера. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным противником и, наконец, с активнодействующим соперником.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляет тренер. Закрепляют изученный навык путем многократного

повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: "закрыть" того или иного соперника; играть в определенной зоне; "открыться" на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате, ударить по воротам.

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору мест при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно "закрывать" игрока соперника сразу.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами проходит в такой последовательности; то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением и увеличением размеров площадки...).

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и в учебных играх. Игровые упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), а затем - при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно в игровые упражнения и в учебные игры вводить условия, побуждающие футболистов использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях.

При выполнении игровых упражнений и проведении учебных игр тренер должен обращать особое внимание на умение занимающихся выбирать наиболее выгодные варианты продолжения действий, на самостоятельность оценок создавшихся ситуаций, на быстроту ориентирования в конкретной обстановке.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладевают необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают соответствующие

теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом. Осваивая командную тактику, следует изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения, при помощи которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Число участвующих в игровых упражнениях может быть разным. Размеры площадок также разные (зависят от поставленной задачи, от степени подготовленности игроков, от характера упражнений).

Главное средство овладения командными действиями - двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер должен руководить игрой, не допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к серьезным ошибкам и к их закреплению. Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая футболистам замечания по ходу ее, или предоставить это право помощнику (если имеется возможность), а сам находиться в таком месте, откуда игра хорошо видна.

При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок: инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать ситуацию, в которой футболисты сыграли неверно. Объяснения в таких случаях будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, лишают спортивного интереса, делают утомительной и скучной. Останавливать игру необходимо лишь тогда, когда надо сделать общие

указания игрокам или повторить комбинацию. Предпочтительно делать замечания, не нарушая течения матча. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно - звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает футболистам выполнить его. Позанимавшись 20-30 мин с одним звеном, переходит к другому, причем в первую очередь "избирает" игроков того звена, в котором слабее взаимодействие.

После матча надо разобрать и проанализировать достоинства и недостатки игроков, вовлекая их в активное обсуждение. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий приходят в товарищеских и календарных играх. Сначала желательно провести две-три игры с соперником менее сильным.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников. Анализ научно-методической литературы был ориентирован на поиск и систематизацию данных по современным аспектам тактической подготовки высококвалифицированных и юных футболистов, проблеме разносторонности технико-тактических действий (ТТД), включая действующие программно-нормативные документы, а также документацию планирования тренеров ДЮСШ. При этом учитывались современные научно-теоретические установки по деятельностному подходу.

2 этап – на втором этапе нами было проведено анкетирование. В данном исследовании принимали участие футболисты, возрастная категория которых составила 12-14 лет. Анкетирование было проведено с целью выяснения особенностей подготовки в футболе. Было опрошено 100 спортсменов.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление сильных и слабых сторон в учебно-тренировочном процессе футболистов. Педагогические наблюдения в условиях соревнований и тренировки осуществлялись по модифицированной А.П. Золотаревым методике Б. Чирвы. Регистрировались 32 параметра тактики игры. Наряду с этим по общепринятой методике регистрировались объем и эффективность ТТД в матче.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 футболистов в возрасте 12-14 лет, эксперимент на базе футбольной школы «Юниор» города Красноярск.

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

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с тактико-технической подготовкой в футболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «методика технической подготовки в детском футболе», «тактическая подготовка в детском футболе», «физическая подготовка в футболе», «футбольный интеллект».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление особенностей учебно-тренировочного процесса по футболу детей 12-14 лет

Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития тактико-технической подготовки у футболистов был разработан и использовался специальный комплекс упражнений.

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.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

3.1. Анализ тренировочного процесса футболистов на основе анкетирования

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью выявления особенностей подготовки в футболе. Было опрошено 100 спортсменов. Ниже приведены результаты анкетирования.

Мы видим из рис. 3, что 51 % респондентов ответили, что ходят на тренировки 3-4 раза в неделю, 32% опрошиваемых ходят 5-6 раз в неделю, 10% респондентов 1-2 раза в неделю и только 7% бросили занятия футболом

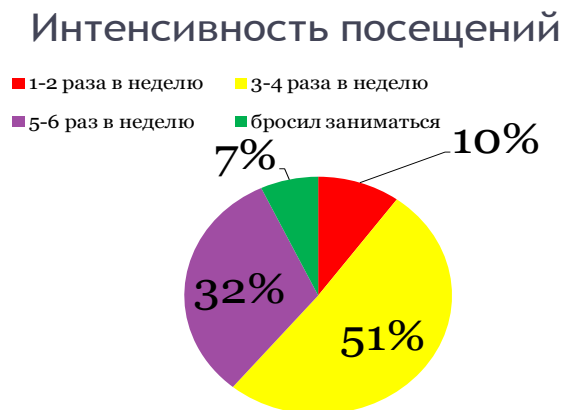


Рис.3. Интенсивность посещений тренировок

На рисунке 4 мы видим, что, основной возраст для начала занятий спортом (25%) это 7-12 лет, (60%) начали заниматься до 7 лет и лишь 15% начали заниматься футболом в 13-16 лет.

Возраст начала занятий футболом

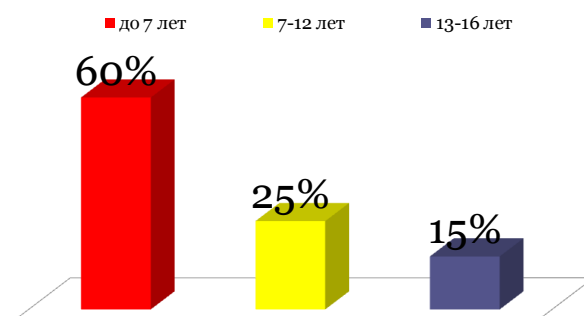


Рис.4. Возраст начала занятия спортсменами

По мнению опрошенных, важными в футболе качествами являются: 37% респондентов считают, что работу на общую выносливость, 40% скоростные возможности, еще 10% продуктивность, 13% продуктивность тактического мышления.

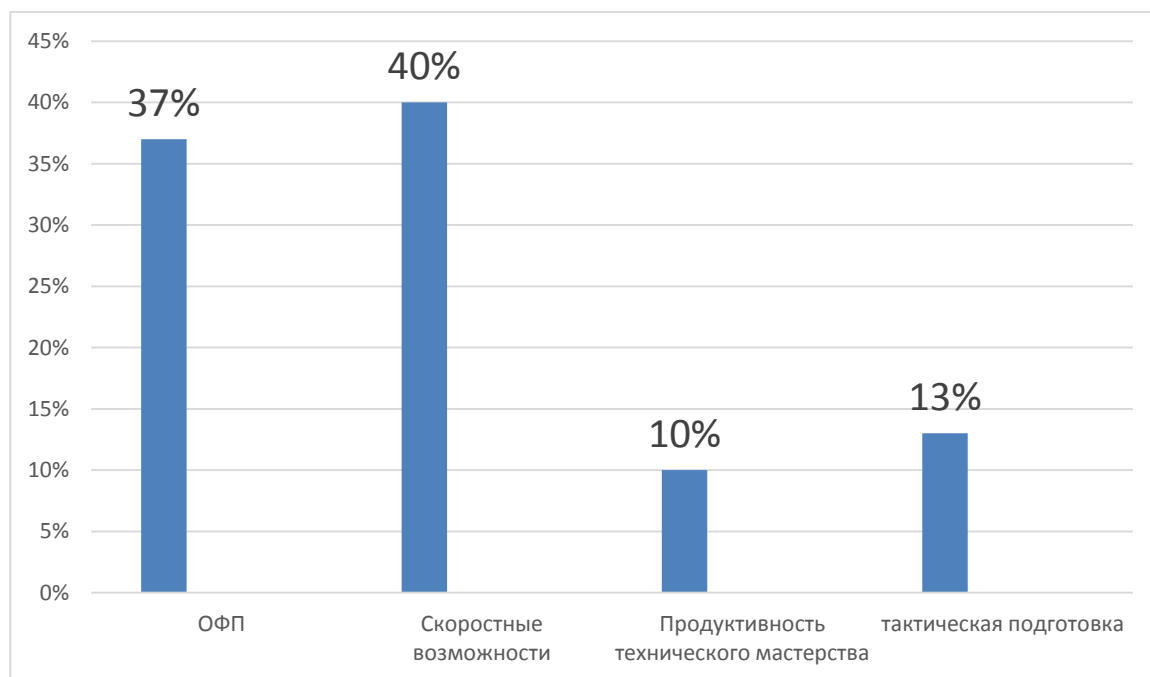


Рис.5. Важные аспекты подготовки в футболе

Наибольшую значимость в процессе подготовки футболистов, занимает общая физическая подготовка. (70%) респондентов отметили, что результат в футболе напрямую зависит от ОФП, 20% отметили, что ОФП не является важным в подготовке футболистов и затруднились ответить 10%.

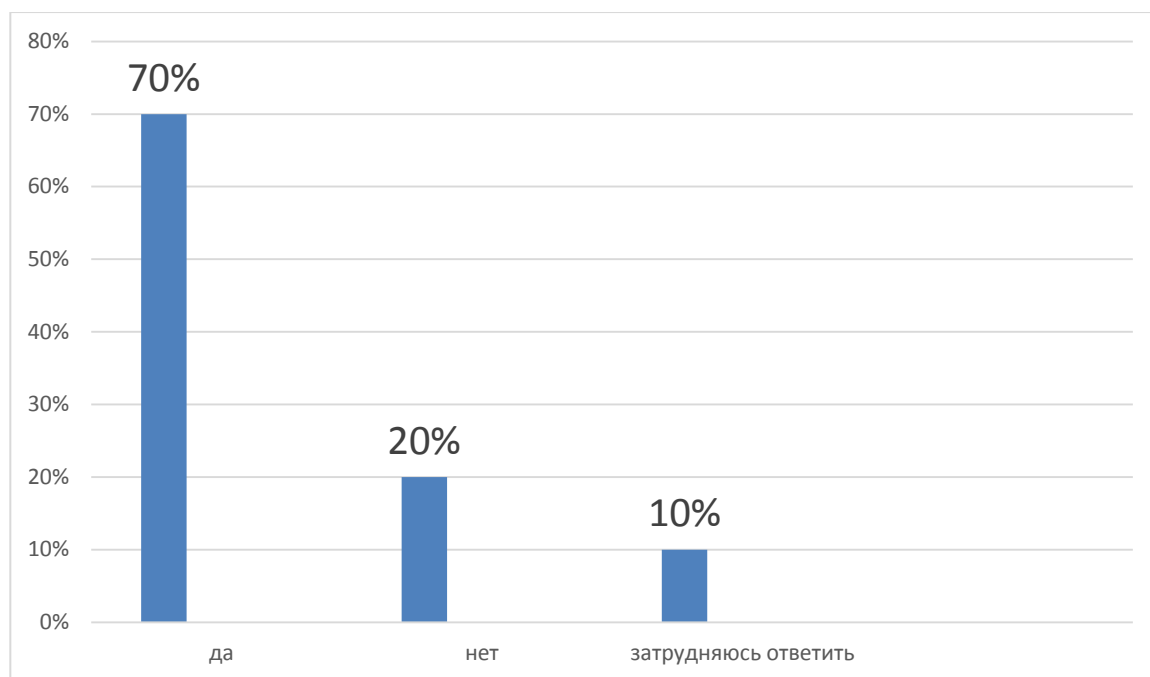


Рис.6. Значимость ОФП в футболе

Исходя из данных рисунка 7 в тренировочном процессе, во время межсезонья больше всего внимания, на ваш взгляд, нужно уделять 53% опрошенных предпочли тактическому аспекту, физическая нагрузка 63%, меньше всего внимания уделяют техническому мастерству 15% , затрудняются ответить 5 %.

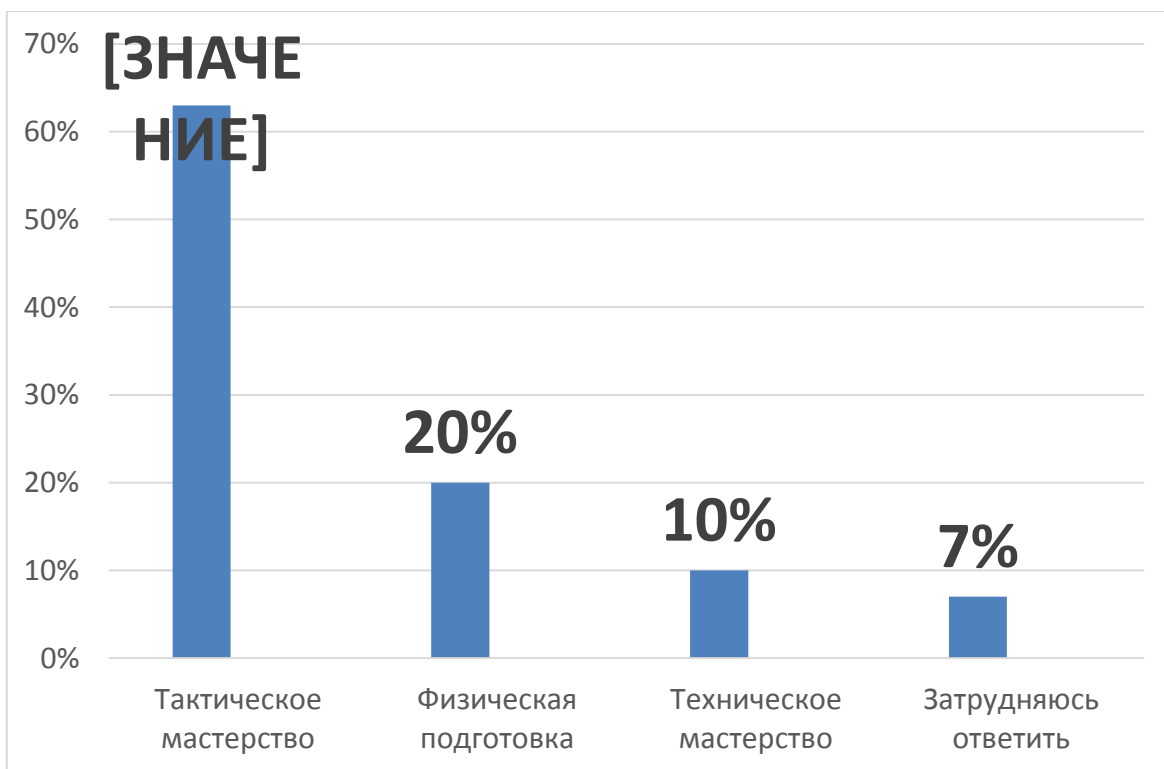


Рис.7. Подготовка футболистов в межсезонье

Мы решили выяснить важно ли правильно питаться. Исходя из данных, 72% считают, что да, 17% считают, что нет, 9% затрудняются ответить

Важно ли правильно питаться

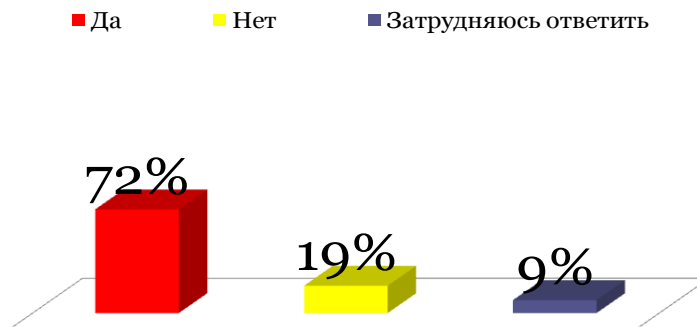


Рис. 8. Важность правильного питания в спорте

На вопрос: «Чего футболистам не хватает в тренировочном процессе?», 17% ответили, что не хватает физической нагрузки, 40% уверены, что крайне мало времени уделяется тактическим занятиям, 35% считают, что мало уделяется времени на техническую подготовку и 8% затрудняются ответить.



Рис.9. Недостатки тренировочного процесса

На вопрос «Отношение футболистов к допингу» 52% негативно относятся к применению допинга, 35% за и 12% против

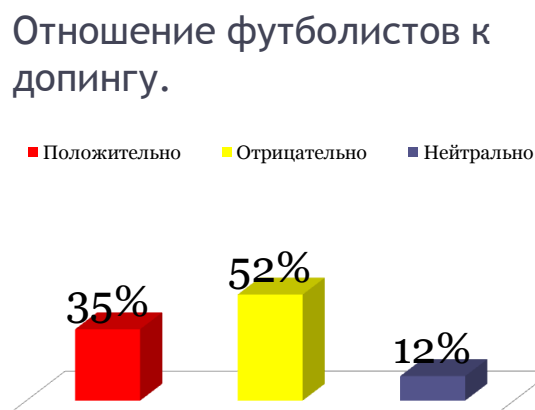


Рис.10. Отношение спортсменов к допингу.

На вопрос «Отношение к спортивному питанию» 57% относятся положительно, 37 % отрицательно, 6% нейтрально

Отношение к спортивному питанию

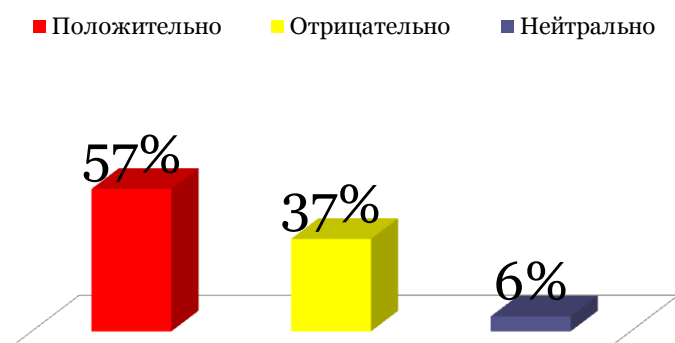


Рис.11. Отношение спортсменов к спортивному питанию.

Таким образом, по результатам анкетирования нами было выявлено:

- специфика тренировочного процесса футболистов
- проблемные места в методике тренировок
- эффективные средства для функциональной подготовки

в ходе тренировочного периода

3.2. Анализ тренировочного процесса футболистов на основе метода «наблюдение»

Игроков тренируют преимущественно на плюсах, стараясь развить их сильные стороны до совершенства. Это делается целенаправленно с 12 лет, когда каждый игрок может записаться на индивидуальные занятия к тому или иному тренеру (По технике, фитнесу, тренеру защитников и т.д.). Инициатива в

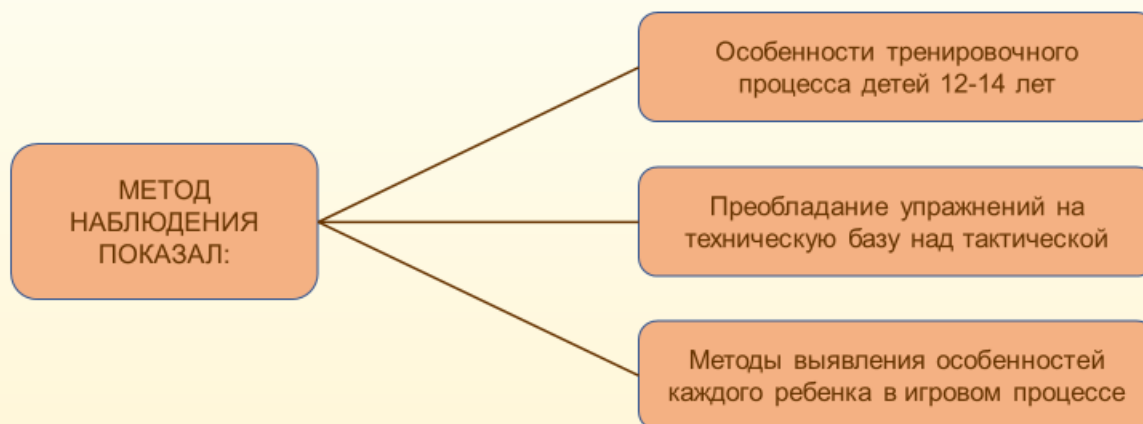
проведении дополнительных тренировок в первую очередь должна исходить от самих игроков. Это учит их быть ответственными за своё развитие. Чем старше игрок, тем больше у него дополнительных занятий.

Все игроки команды в академии играют в равной степени в контрольных и официальных играх, вне зависимости от их потенциала. Это позволяет выявить детей с более поздним раскрытием способностей и ставит всех в одинаковое положение. В командах академии нет запасных и основных. Задача академии развивать каждого ученика.

Тренировки рассчитаны так, чтобы из одного этапа занятия в другой переход осуществлялся плавно. Тренер сам также участвует в игровых упражнениях, так как он задаёт темп игровым упражнениям. Это касается только тренеров старших возрастов, которые имеют богатый игровой опыт. Игровых упражнений у детей до 12 лет, не менее 60-70% от общего числа упражнений на тренировке.

По результатам наблюдения было выявлено, что дети на самом деле не получают должной технической, а главное стратегической подготовки, вследствие чего игроки не могут креативно мыслить и действовать в стрессовой для них ситуации (на игровом поле). Более того, наблюдения утвердили значимость непосредственного участия тренера в процессе подготовки спортсменом этой возрастной группы.

ВТОРОЙ ЭТАП НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ



5

3.3. Выявление наиболее важных аспектов в тренировочном процессе

Для решения выявленной проблемы в наблюдении нами был проведен педагогический эксперимент, который проходил в ФК «Юниор» города Красноярск в течение месяца (с 1 ноября по 3 декабря) 2019 года. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов тренировочной группы 2006-2007 года обучения, возрастом от 12 до 14 лет. Пол участников – мужской. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

В эксперименте были использованы следующие контрольные упражнения.

Контрольные упражнения «Скоростной дриблинг на полосе 10 метров», «Вариативность решений в конкретных игровых случаях (тактическая практика)», «Точность удара по меткам на воротах (попаданий из 10 ударов)» были проведены перед началом эксперимента.

Тест на скоростной дриблинг

Для теста скоростного дриблинга игроки должны были лидировать, мяч идет по 50-метровой дорожке вокруг нескольких столбов, следующих за ним известная последовательность (35). Игрок начал с мяча из - за линии по сигналу готовности. Через 5 м ему пришлось двигаться вправо, чтобы начать дриблинг вокруг конусов следуя установленному порядку. После 10 м, он должен был обвести блок 70 3 30 3 20 помещенный вертикально в середину полосу препятствий. Через 8 м ему пришлось двигаться с мячом по кругу одна сторона а 30 3 20 3 70-блок расположенный продольно внутри середина зоны дриблинга и бег вокруг другой.

Проверка точности ударов

Чтобы оценить точность ударов, футбольные ворота были разделены в 6 областей, помещая веревку горизонтально между столбами на расстоянии высота 1,5 м и сбрасывание с перекладины 2 канатов на 0,5 м. с каждого поста. Для удара т (Рис. 2), у игрока было 6 попыток забить гол с помощью мяча ставится в 16 м от середины ворот. Он должен был прицелиться. Три очка были набраны, когда у команды мяч вошел в верхнюю правую или левую наружную область ворот, и 1 очко, когда мяч попал в перекладину или стойку ворот, или вошел в ворота из верхней средней зоны. Никакого смысла не было при попадании мяча в ворота в нижних зонах.

Итоговый балл представлял собой сумму баллов, полученных от 6 попыток (35).

Для ударов из данного теста игрок должен был с 5 попыток ударить с 20-метров. С края штрафной площади, на уровне вратарской (т.е. на расстоянии 11 м от ворот, средний край штрафной площадки). На всякий случай объявил игрок, что пас был недостаточно точен, то и попытка была неудачной повторный. Шесть очков были назначены, когда выстрел попал в цель.

верхняя правая или левая область цели, 1 балл, когда мяч попадает в перекладину или стойку ворот, 2 очка при попадании мяча в цель с верхней

средней или нижней областей, и нет смысла, когда мяч вылетел. Итоговый счет был суммой из 5 попыток (35).

Для статистической проверки однородности групп был использован t-критерий Стьюдента.

После проведения контрольного упражнения и расчетов мы убедились, что группы для проведения эксперимента являются однородными и особых различий в них не имеется.

Далее контрольная группа тренировалась по своему традиционному плану, в тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения.

Изменения были направлены на улучшение результатов в каждой категории контрольных упражнений. Для решения данной задачи был разработан следующие упражнения:

Для улучшения скорости взаимодействия с мячом:

1. Упражнение «Змейка». Каждый футболист с мячом должен зигзагообразно оббежать расставленные фишки. Упражнение выполняется на ведение мяча обеими ногами.
2. Приём мяча с уходом в сторону. Игрок получает мяч поочередно то левой, то правой ногой. Его задача – принять футбольный мяч на ход и ударить.

Для развития точности удара:

1. Приём мяча с ударом в дальний угол. Упражнение аналогично второму упражнению из первого блока, но здесь игрок обязательно должен пробить именно в дальний угол. Если мяч принимается правой ногой, то игрок должен пробить в левый угол. Если мяч принимается левой ногой, то игрок должен пробить в правый угол.
2. Удары по зонам в воротах. Футбольные ворота поделены на шесть зон. Каждой зоне присвоен номер и определённое количество

очков, которые игрок получит за попадание в эту зону. Удары выполняются поочередно левой и правой ногой со штрафной линии.

Для развития скорости принятия решения игрока:

Упражнение с воротами и флажками разных цветов. Перед игроком ставятся ворота трех разных цветов. Тренер берет в руки три флажка, соответствующих цвету ворот. Игрок нападения двигается с мячом змейкой, параллельно смотря на то, какой флажок поднимает тренер. Защитник двигается на нападающего, так же параллельно глядя на тренера в ожидании поднятия флага. Задача игрока нападения атаковать ворота нужного цвета, а игрока защиты не дать форварду забить.

В конце эксперимента были использованы те же, что и в начале контрольные упражнения.

После проведения контрольных упражнений и расчетов мы получили следующие результаты:

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

Упражнение	Показатели до эксперимента	Показатели после эксперимента	T	P
Скоростной дриблинг на полосе 10 метров	K17,9±0,7	17,0±0,7	0,59	Не дост.
	Э17,7±0,9	16,5±0,6	3,25	> 0,01
Вариативность решений в конкретных игровых случаях (тактическая практика)	K2	3	7,1	> 0,001
	Э2	5±1	14,3	> 0,01
Точность удара по меткам на воротах (попаданий из 10 ударов)	K6±1	6±1	0	Не дост.
	Э6±1	8	6,1	> 0,01

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбольная тренировка, применяемая в этом исследовании, улучшает ловкость, гибкость и силу нижних конечностей. Силовые тренировки два раза в неделю в дополнение к футбольным тренировкам (5 раз в неделю) приводили к большему увеличению силы верхней и нижней частей тела и улучшали более высокие показатели вертикальных прыжков по сравнению с одной только футбольной тренировкой. Кроме того, силовая тренировка в футболе улучшила время ловкости и скорость бега на 30 м по сравнению с испытуемыми, которые не получали никаких структурированных тренировок. Гибкость снизилась (на 8%), а 10-метровое время разгона не повлияло на силовые тренировки.

Эти результаты, основанные на принципе специфичности, подтверждают результаты других исследований у детей (29) и подростков (20, 21). Мышцы нижней части тела используются больше в ежедневных физических нагрузках и укрепляются быстрее, чем мышцы верхней части тела, которые могут использоваться реже (29). Поэтому силовые тренировки для мышц верхней части тела подростков, по-видимому, необходимы для оптимального роста всего тела и особенно для участников таких видов спорта, как футбол, где силовые стимулы для верхней части тела встречаются редко.

Высокое ускорение спринта, остановка движений после спринта и изменение направления движения - это действия, которые часто происходят в футболе. Эти действия требуют развития и применения высоких сил от ног, что приводит к большему увеличению силы ног в нашей футбольной тренировочной группе.

Обучение тактике и совершенствование тактического мастерства игроков — весьма трудная задача особенно в детском возрасте. Трудности заключаются, во-первых, в самом характере тактики и, во-вторых, в ее тесной взаимосвязи с другими компонентами игры (технической 20%, физической 50%) техническим упражнениям крайне мало уделяется времени. считают что мало уделяется времени на тактическую подготовку , Что я заметил при наблюдении - молодым

футболистам не хватает в тренировочном процессе тактического понимания , а физическому аспекту(игровой форме)на мой взгляд слишком много выделяется времени.

Во время тренировочного процесса спортсмены испытывают большие физические нагрузки, важно помнить, что для правильного построения тренировочного процесса необходим кардиограф, для отслеживания работы сердца, работа с кардиографом обезопасит спортсменов и сохранит здоровое сердце.

Знание основ ЭКГ необходимо спортивному врачу, который работает во врачебно-физкультурном диспансере, в детской спортивной школе и в сборной команде и обеспечивает все формы занятий массовой физической культурой. Изменение потенциала изолированной мышечной клетки.

Таким образом, проведя наблюдение, мы выяснили, что в футбольной школе тренеры «ФК Юниор» пристраивают технически грамотный тренировочный процесс, но мало уделяют, на мой взгляд, времени на тактические аспекты.

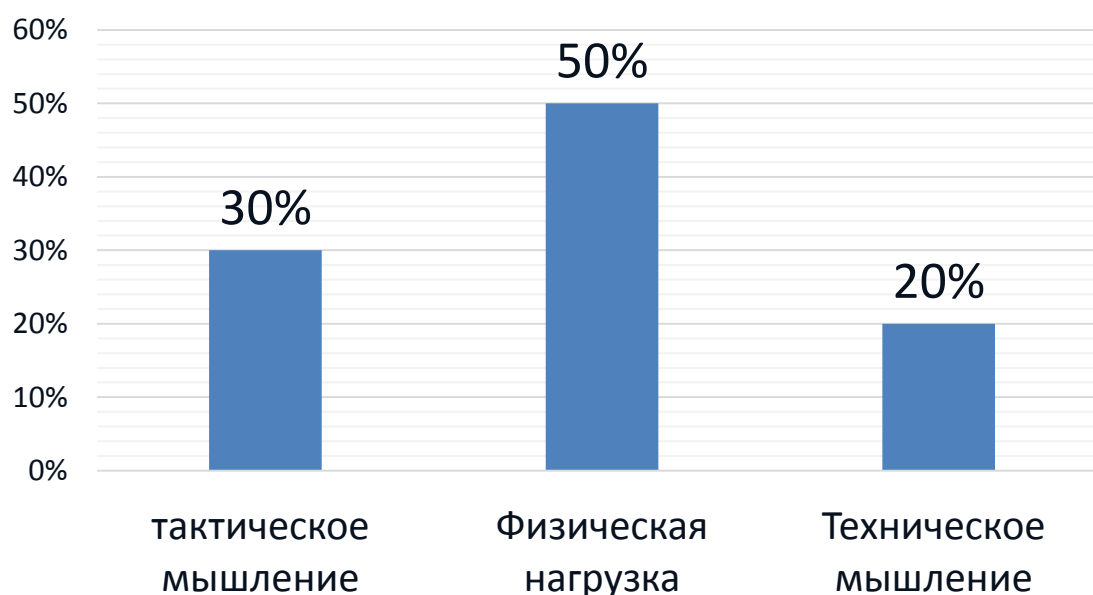


Рис.12. Распределение тренировочного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Фис, 1986. – 89 с.
<http://elibrary.ru/download/66715218.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
2. Бароти Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов /Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – С. 100-116.
<http://elibrary.ru/download/30552346.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 236 с.
<http://elibrary.ru/download/12095315.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
4. Бетти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. – М.: ФиС, 1974. – 123 с. <http://elibrary.ru/download/20336434.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 154 с.
<http://elibrary.ru/download/71719491.pdf>
6. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976. – 342 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). – М.: ФиС, 1972. – 192 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев Г.И. Тактика и стратегия в футболе – К.: Здоровье, 1989. – 165 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
9. Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982. – С. 9-13.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016

10. Калочаи Г. Современные системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – С. 116-127. <http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
11. Качани Л., Горский Л.. Тренировка футболистов. – Братислава, 1984. – 312 с. <http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
12. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983. – 164 с. <http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
13. Люшкинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 20-24. <http://elibrary.ru/download/68894631.pdf>
14. Завьялов А.И. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. <https://elibrary.ru/item.asp?id=23577589> [Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016).
15. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Фис, 1986. – 89 с. <http://elibrary.ru/download/66715218.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
16. Бароти Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – С. 100-116. <http://elibrary.ru/download/30552346.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
17. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 236 с. <http://elibrary.ru/download/12095315.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
18. Бетти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. – М.: ФиС, 1974. – 123 с. <http://elibrary.ru/download/20336434.pdf> Дата обращения: 10.10.2016
19. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 154 с. <http://elibrary.ru/download/71719491.pdf>

20. Гальперин П.Я. Основные результаты исследований по теме «Формирование умственных действий и понятий». – М., 1965. – 86 с.
<http://elibrary.ru/download/53814523.pdf>
21. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976. – 342 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
22. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). – М.: ФиС, 1972. – 192 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев Г.И. Тактика и стратегия в футболе – К.: Здоровье, 1989. – 165 с.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
24. Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982. – С. 9-13.
<http://elibrary.ru/download/39758889.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
25. Калочаи Г. Современные системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – С. 116-127.
<http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
26. Качани Л., Горский Л.. Тренировка футболистов. – Братислава, 1984. – 312 с. <http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
27. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983. – 164 с.
<http://elibrary.ru/download/83599831.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
28. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 20-24.
<http://elibrary.ru/download/68894631.pdf> Дата обращения: 13.10.2016

29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 257 с.
<http://elibrary.ru/download/68894631.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
30. Платонов В.Н. Современные проблемы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1987. – 387 с. <http://elibrary.ru/download/68894631.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
31. Полишкис М.С. Совершенствование тактических способностей юных футболистов. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 54-60.
<http://elibrary.ru/download/99731881.pdf> Дата обращения: 13.10.2016
32. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – Киев, Здоровье, 1988. – 321 с. <http://elibrary.ru/download/60800454.pdf>
33. Симаков В.И. Футбол. Парные тактические комбинации. – М.: Советская Россия, 1975. – 76 с. <http://elibrary.ru/download/19386117.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
34. Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации. – М.: ФиС, 1987. – 65 с.
<http://elibrary.ru/download/19386117.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
35. Сучилин А.А. Система подготовки футбольного резерва. – Волгоград, 1981. – 57 с. <http://elibrary.ru/download/31981942.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
36. Сучилин А.А. Футбол во дворе. – М.: Фис, 1983. – 79 с.
<http://elibrary.ru/download/31981942.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
37. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975. – 147 с.
<http://elibrary.ru/download/31981942.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
38. Футбол. /Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1969.
<http://elibrary.ru/download/31981942.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
39. Футбол: Учебник для институтов физ.культуры /Под рук. Н.П. Казакова. - М.: ФиС, 1978. – 276 с. <http://elibrary.ru/download/31981942.pdf> Дата обращения: 16.10.2016

40. Футболист в игре и тренировке. – М.: Фис, 1983. – 139 с.
<http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
41. Футболист в игре и тренировке./Под ред. Савина С.А. – М.: ФиС, 1975. – 143 с. <http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
42. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С.. – Футбол. – М.: ФиС, 1975. – 164 с.
<http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
43. Чанади А. Футбол. Стратегия /Пер. с венг. - М.: ФиС, 1981. – 176 с.
<http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
44. Штуденер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1970. – 268 с. <http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
45. Юный футболист. / Под общ. ред. В.И. Козловского. - М.: ФиС, 1974. – 154 с. <http://elibrary.ru/download/31109902.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
46. В.П. Губа, А.В. Лесаков, А.В. Антипов «Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие», Советский спорт, 2010 – 208 с
<http://elibrary.ru/download/57873971.pdf>
47. Д. Джармен «Футбол для юных», Издательство «Физкультура и спорт». 1982 – 61 с <http://elibrary.ru/download/57873971.pdf>
48. М. Кук «Упражнения для юных футболистов: возраст 12 – 16 лет», Издательство «Астрель», 2007, 128 с <http://elibrary.ru/download/11673715.pdf>
Дата обращения: 16.10.2016
49. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил. <http://elibrary.ru/download/11673715.pdf> Дата обращения: 16.10.2016
50. Чанади А. Перевод с венгерского Ю. ГербстQ Ч-18 Футбол; Стратегия: Пер. с венг. Предисл. Козловского В. И. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

- 208 С., ил. <http://elibrary.ru/download/11673715.pdf> Дата обращения:
16.10.2016
51. Scan, OCR&Spelcheck Stanichnik <http://lib.aldebaran.ru/> «Борис Аркадьев»:
Физкультура и спорт; Москва; 1990
52. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал»,
2012. 256 с. <http://elibrary.ru/download/11673715.pdf> Дата обращения:
16.10.2016
53. Коллектив авторов, 2011 © Оформление. ОАО «Издательство “Советский
спорт”», 2011 <http://elibrary.ru/download/16955392.pdf> Дата обращения:
19.10.2016
54. Учебное электронное текстовое издание Подготовлено кафедрой игровых
видов спорта Научный редактор: доц., канд. пед. наук О.Л. Жукова
<http://elibrary.ru/download/16955392.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
55. Лапшин О.Б., 2009 © Лапшин А.Б., 2009 ,ИЗДАТЕЛЬСТВО, 2009
<http://elibrary.ru/download/16955392.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
56. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10
лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с.,:
<http://elibrary.ru/download/99775826.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
57. А.В. Петухов Формирование основ индивидуального технико-
тактического мастерства юных футболистов :
<http://elibrary.ru/download/99775826.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
58. Кочетков А.П. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процес-
се : <http://elibrary.ru/download/99775826.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
59. Лясковский К. - Техника ударов : <http://elibrary.ru/download/99775826.pdf>
Дата обращения: 19.10.2016
60. Г. С. Лалаков, В. В. Козин, В. А. Блинов G. S. Lalakov, V. V. Kozin, V. A.
Blinov Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта : <http://elibrary.ru/download/99775826.pdf> Дата обращения:
19.10.2016

61. Драндров, Ю.И. Краснов, Р.В. Фаттахов. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы : <http://elibrary.ru/download/99775826.pdf>
Дата обращения: 19.10.2016
62. Матвиенко А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов (Полоцкий государственный университет) <http://elibrary.ru/download/50736977.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
63. Дулибский А. В. Повышение эффективности спортивного отбора в футболе Львовский государственный университет физической культуры <http://elibrary.ru/download/50736977.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
64. О тактике соревновательной деятельности спортсмена /А.Г. Ширяев, С.Е. Бакулев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, О.П. Кузьмин : <http://elibrary.ru/download/27419869.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
65. Волков С.В. К вопросу особенностей тактического мышления футболистов Белгородский университет кооперации, экономики и права : <http://elibrary.ru/download/27419869.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
66. Методика тренировки и оценки умения видеть игровое поле Афоньшин В.Е. 1 , Драндров Г.Л. 2 , Полевщиков М.М. 3 , Роженцов В.В. 4 1000 «ЛЭМА», Йошкар-Ола, Россия, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, Марийский государственный университет: <http://elibrary.ru/download/27419869.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
67. Кубеков Э.А.-М., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов. ФГБОУ ВПО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева», Карача-

евск, : <http://elibrary.ru/download/27419869.pdf> Дата обращения:
19.10.2016

- 68.Матвиенко А.И. Совершенствование структуры тактических действий у игроков профессиональных футбольных клубов в соревновательном процессе (Полоцкий государственный университет) <http://elibrary.ru/download/43952920.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 69.Перевозник В. И., Перцухов А. А. Паевский В. В., Харьковская государственная академия физической культуры <http://elibrary.ru/download/43952920.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 70.Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Метод отдельной тренировки, как способ повышения «уровня согласованности действий» между футболистами во время игры, Донецкий национальный технический университет
- 71.Николаенко В. В. К разрешению противоречия между тренировочной и соревновательной деятельностью в детском футболе Национальный университет физического воспитания и спорта Украины : <http://elibrary.ru/download/43952920.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 72.Иващенко Л.С., Актуализация концепта «футбол» в спортивном дискурсе: <http://elibrary.ru/download/43952920.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 73.Мамаева Е.С. Формирование характера в процессе воспитания спортсменов детско-юношеской спортивной школы по футболу, ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова» г. Элиста, Республика Калмыкия <http://elibrary.ru/download/17701089.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 74.Иванова, В.П. Романов Критерии технико-тактической подготовленности, обуславливающие результативность соревновательной деятельности юных футболистов // Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск <http://elibrary.ru/download/17701089.pdf> Дата обращения: 19.10.2016

75. Хакунов Н.Х., Коджешау М.Х. Структура атакующих действий команды мастеров по футболу. <http://elibrary.ru/download/17701089.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
76. Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении the tactic training of young football players on the basis of the realisation of generalistion principle in education / G. L. Drandrov, Y. I. Krasnov, R. V. Fattakhov ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары <http://elibrary.ru/download/17701089.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
77. Фоминых А. В., Соболевская М. В., Портнова С. Ф. Повышение показателей тактической и технической подготовки футболисток 13–15 лет на основе специальных заданий и упражнений / Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова <http://elibrary.ru/download/17701089.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
78. Цвях Е.Р., К вопросу о формировании технико-тактических действий на этапе специализированной базовой подготовки юных футболистов, г. Красноярск, Российская Федерация, <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
79. Макаров Ю.М., Луткова Н.В. Дефиниция понятия «игровая агрессия» в соревновательной деятельности спортсменов игроков / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
80. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / Национальный университет физического воспитания и спорта Ук-

- раины, Киев, Украина Для связи с автором: bright@bigmir.net
<http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 81.Иванова. Особенности соревновательной деятельности юных футболистов / Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск
- 82.Столбиков Д.Г. Тенденции завершения атакующих действий в современном футболе на сравнительном анализе чемпионатов европы 2008 и мира 2010 , г. Новокузнецк <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 83.Соловьев В.И. Интеллектуальная система оперативного диагностирования и управления ходом футбольной игры
<http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 84.Полишкис М.М. Особенности тактической подготовки юных футболистов с учетом современных тенденций развития игры
<http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 85.Шамардин В. Н. Обоснование теоретико-методических основ стратегии подготовки футбольных команд высшей квалификации. Запорожский национальный технический университет
<http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 86.Шаленко В.В. Формирование сложных двигательных действий юных футболистов / Харьковская государственная академия физической культуры <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 87.Н.Х. Хакунов, М.Х. Коджешау Структура атакующих действий команды мастеров по футболу <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
- 88.Дорошенко Э.Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах со-

- ревновательного периода <http://elibrary.ru/download/22787759.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
89. Природа А.А., Природа О.А. Особенности внимания футболиста. Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, : <http://elibrary.ru/download/58218667.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
90. Сычев Б. В. Исследование эффективности передач мяча команд высокой квалификации в футболе / Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет : <http://elibrary.ru/download/58218667.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
91. Перепелица П.Е., Демкович С.Э.. Метод обучения командной игре в «короткий» пас / Донецкий национальный технический университет, Донецкий государственный университет экономики и торговли им. М.Туган-Барановского <http://elibrary.ru/download/58218667.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
92. Перепелица П.Е., Демкович С.Э. Временные рамки, отведенные футболистам на командные «действия» и «противодействия» / Донецкий национальный технический университет, Донецкий государственный университет экономики и торговли им. М.Туган-Барановского <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
93. Суворов В.В. Техничко-тактические действия футболистов 16-18 лет // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №8(30) – 2007 год 93 <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
94. Савинов П.Н., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Липовцев С.П. Влияние физической подготовленности на игровую деятельность футболистов <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
95. Масловский Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 12-13 лет на основе соревновательной деятельно-

- сти / Полесский государственный университет г. Пинск, Беларусь
<http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
96. Фоминых А. В., Соболевская М. В., Портнова С. Ф. Повышение показателей тактической и технической подготовки футболисток 13–15 лет на основе специальных заданий и упражнений / Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf>
Дата обращения: 19.10.2016
97. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации воспитания детей и молодежи // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
98. Дорохов, Р.Н. Исследования по спортивной морфологии // Адаптация, физическая культура и спорт : сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1987. – С. 3-6.
99. Дорохов, Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – Смоленск : [б.и.], 1995. – 123 с.
100. Камаев, О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Камаев О.И. – М., 2000. – 51 с.
101. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного образования: методология развития и технология реализации // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.
102. Маленко Е.А., Бабашев А.Э. Значимость уровней развития физических способностей у юных футболистов различного игрового амплуа в процессе их соревновательной деятельности
<http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
103. Драндров Г.Л., Краснов Ю.И., Фаттахов Р.В. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их

<http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016

104. Лебедев С. И Особенности контроля соревновательной деятельности футболистов 10–11 лет. / Харьковская государственная академия физической культуры <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
105. Вилли Райло и Хокан Матсон Свен-Ёран Эрикссон о футболе <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
106. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8—10 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2007. — 112 с., Издательство «Олимпия»,
107. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11—12 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 208 с. <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
108. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13—15 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 312 с. Издательство «Олимпия», <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
109. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16—17 лет) — М.: Олимпия, Человек, 2008. — 168 с. Издательство «Олимпия», <http://elibrary.ru/download/69244820.pdf> Дата обращения: 19.10.2016
110. Носов В.В. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 22 с
111. Гальперин П.Я. Основные результаты исследований по теме «Формирование умственных действий и понятий». – М., 1965. – 86 с.

Анкета «Тренировка футболистов 12-14 лет»

1. Вы тренируетесь

- 1-2 раза в неделю;
- 3-4 раза в неделю;
- 5-6 раз в неделю;
- Бросил тренировки.

2. Во сколько лет вы начали заниматься футболом?

- до 7 лет;
- В 7-12 лет;
- В 13-16 лет;

3. Выделите важные аспекты подготовки футболистов:

- ОФП;
- Скоростные возможности;
- Продуктивность технического мастерства;
- Тактическая подготовка.

4. ОФП значима в тренировочном процессе?

- Да;
- Нет;
- Затрудняюсь ответить.

5. Какие аспекты вы предпочитаете оттачивать на тренировках?

- Тактическое мастерство;
- Физическая нагрузка;
- Техническое мастерство;
- Затрудняюсь ответить.

6. Важно ли правильно питаться?

- Да;
- Нет;
- Затрудняюсь ответить.

7. Чего футболистам не хватает в тренировочном процессе?

- Физической нагрузки;
- Тактической подготовки;
- Технической подготовки;
- Затрудняюсь ответить.

8. Как вы относитесь к допингу?

- Положительно;
- Отрицательно;
- Нейтрально.

9. Что должен уметь футболист в 12-14 лет?

- Технически овладеть индивидуальными действиями в игре, творчески их использовать в игре без серьезных недостатков;
- Технически правильно вести стандартные ситуации нападения, овладеть умением сотрудничать во время решения оборонительных стандартных ситуаций;
- Быть универсальным в игре.
- Начинать обыгрывать соперника у своих ворот