

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 им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

МАКАРЕНКО ВЛАДИСЛАВ ДМИТРИЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
БАЗОВЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ 7-9 ЛЕТ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

27.04.2022

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

22.04.2022

(дата, подпись)

Обучающийся Макаренко В.Д.
(фамилия, инициалы)

18.04.2022

(дата, подпись)

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Диссертация объемом 90 страницы, включающая в себя 18 иллюстраций, 3 таблицы, 2 приложения, 62 источника.

Объект исследования: Тренировочный процесс футболистов 7-9 лет.

Цель исследования: усовершенствовать методику тренировочного процесса футболистов 7-9 лет при помощи усиления физической и технико-тактической подготовки.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

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.

REPORT

The dissertation is 90 pages long, including 18 illustrations, 3 tables, 2 appendices, 62 sources.

The object of research: The training process of football players 7-9 years old.

The purpose of the study: to improve the methodology of the training process of 7-9-year-old football players by strengthening physical and technical and tactical training.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- survey (questionnaire);
- pedagogical supervision;
- pedagogical experiment;
- methods of mathematical processing.

Scientific novelty: The methodology has been improved, through the construction of the training process, by means of physical and technical-tactical training.

Practical significance: The use of the developed methodology will allow coaches and athletes to more effectively prepare football players for competitions and improve the level of skill of athletes.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Применение ОФП в футболе для развития простых технико-тактических умений юных футболистов	5
1.1 Общая физическая подготовка в футболе.....	6
1.2 Техническая подготовка (развитие простых технических умений).....	16
1.3 Особенности тактической подготовки в футболе.....	31
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	47
2.1 Методы исследования.....	47
2.2 Организация исследования.....	48
ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ 7-9 ЛЕТ	49
3.1 Выявление недостатков соотношения технико-тактической и общей физической подготовки в тренировочном процессе футболистов 7-9 лет.....	49
3.2 Выявление сильных и слабых сторон в развитии технико-тактической и физической подготовленности футболистов 7-9 лет	58
3.3 Усовершенствованная методика тренировочного процесса футболистов 7-9 лет.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	79
ПРИЛОЖЕНИЯ	88

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 на этапе начальной подготовки, чтобы избежать проблем в будущем. Заложенные ошибки в самом начале обучения, на много сложнее устранять в будущем с уже взрослыми футболистами. Разработанная нами методика позволит футболисту подготовиться на должный уровень физической и технико-тактической подготовленности и тем самым проявить себя.

Объект исследования: Тренировочный процесс футболистов 7-9 лет.

Предмет исследования: Физическая и технико-тактическая подготовка футболистов 7-9 лет.

Цель исследования: усовершенствовать методику тренировочного процесса футболистов 7-9 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 7-9 лет;
3. Усовершенствовать методику подготовки футболистов 7-9 лет выявленными средствами физической и технико-тактической подготовки;
4. Выявить результативность усовершенствованной методики

подготовки футболистов 7-9 лет.

Гипотеза исследования: мы предположили, что усовершенствование методики тренировочный процесса футболистов 7-9 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. Применение ОФП в футболе для развития простых технико-тактических умений юных футболистов.

Мы исследовали 62 литературных источников. Все литературные источники распределились на 3 раздела (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество источников попало в раздел «общей физической подготовки». Это связано с тем что у юных футболистов начинается начальный этап спортивной подготовки, и спортсменов необходимо подготовить к выполнению различных видов нагрузок. В раздел «технической подготовки (развитие простых технических умений)», вошло 18 литературных источников, что показывает большую значимость, освоению первых технических умений, которым футболист должен овладеть. В раздел тактической подготовки попало меньше всего источников, 12 это связано с тем что тактические элементы не так часто встречаются в подготовки юных футболистов, основная работа заключается в развитии технической подготовки и занятиями на общую физическую подготовку.

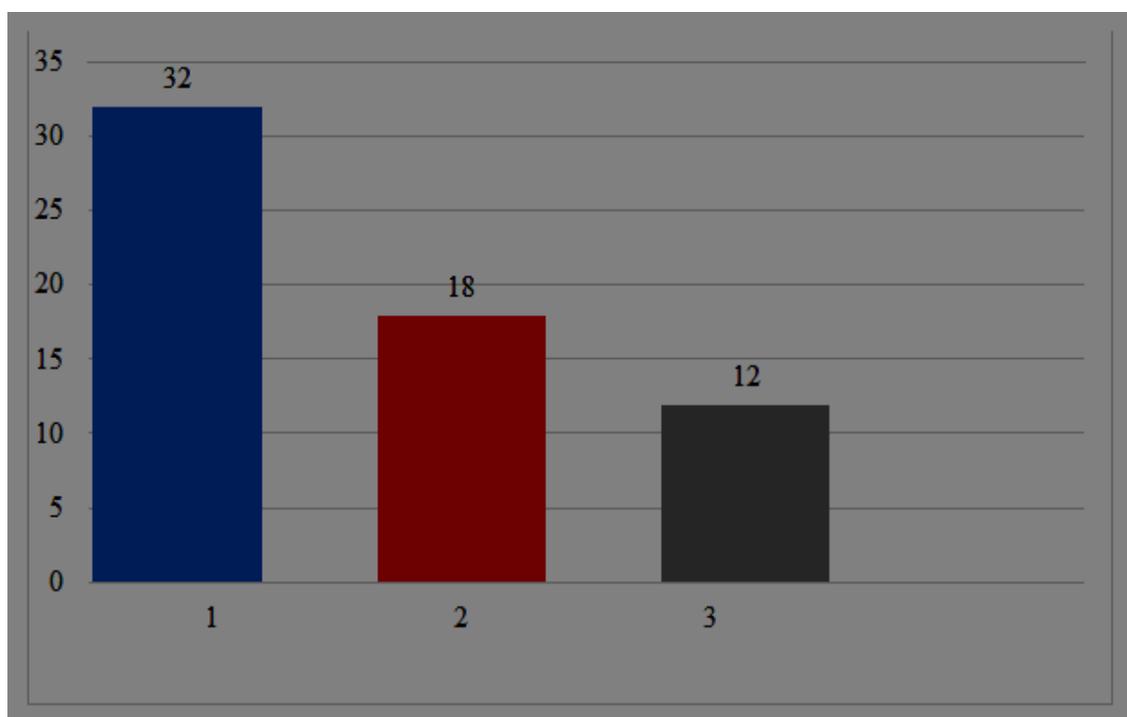


Рисунок- 1 Распределение источников по вопросам.

- 1- Общая физическая подготовка в футболе.
- 2- Техническая подготовка (развитие простых технических умений).
- 3- Тактическая подготовка.

1.1 Общая физическая подготовка в футболе.

Футбол — командный вид спорта в котором участвуют по 11 человек от каждой команды. Главной целью игры, является забить как можно большее количество голов в ворота соперника используя любую часть тела, кроме рук. В данный момент является самой массовой и популярной игрой в мире.

В связи с этим существует огромная конкуренция между игроками и футбольными школами. Что бы воспитать хороших футболистов, которые смогут решать поставленные задачи.

Одной из наиболее важных проблем современного спорта является рационализация процесса тренировки, что подразумевает изыскание эффективных средств и методов управления всесторонним развитием спортсмена. Следствием такого поиска является разработка научно обоснованных программ тренировки, реализация которых способна обеспечить рост спортивных достижений. Решение указанной задачи на практике является далеко непростым делом. Для этого требуется разработка таких научно обоснованных рекомендаций по применению тренировочных воздействий, которые бы соответствовали степени биологического развития и уровню общей подготовленности спортсменов, базирующиеся на объективных данных мониторинга их функционального состояния. Двигательные возможности человека формируются на базе естественного и стимулируемого развития природно детерминированных компонентов физического потенциала человека (Н.А.Бернштейн, 1956, В.К.Бальсевич, 1980). Более того, генетически, биологически и социально обусловленное развитие двигательного потенциала человека имеет ряд фундаментальных закономерностей этого процесса, главными из которых являются гетерохронность и сенситивность (В.К.Бальсевич, 2000), существенно предопределяющие двигательные возможности человека в окружающей среде как в общем смысле, так и в смысле развития специальных, присущих какому-то виду спорта качеств. Абсолютные результаты развития кинезиологического потенциала человека зависят от характера, направленности, содержания и интенсивности тренирующих и обучающих воздействий. При этом

недооценка своевременного формирования того или иного качества с точки зрения его возрастной сенситивности может негативно сказаться на двигательных возможностях индивидуума в его практической деятельности, тогда как совпадение воздействий с периодами естественных ускорений в развитии тренируемых функций существенно повышает их эффективность. Нынешняя организация спортивной подготовки юных футболистов мало согласуется с закономерностями развития физического потенциала человека (А.П.Золотарев, 1997, В.Г.Тристан, 1994, Н.А.Фомин, 1981). [1,3,5].

Изучено влияние пятинедельного цикла подготовки на развитие общей и специальной выносливости юных футболистов, который составляет отрезок времени от начала возобновления занятий в годовом цикле до первого официального планового состязания. Акцентируется внимание на том, что данный период тренировочной работы более трудоемок в сравнении с другими периодами и, соответственно, максимально продуктивен. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий в годовом цикле до первого планового официального состязания и является периодом создания предпосылок непосредственного становления спортивной формы, периодом фундаментальной подготовки. В подготовительном периоде восстанавливаются, развиваются и совершенствуются двигательные качества футболистов, их физическая работоспособность, совершенствуются техническая, тактическая и психологическая подготовка. Этот период характеризуется большим объемом тренировочной работы по сравнению с другими периодами, поэтому он приводит к положительным сдвигам во всех системах организма, в развитии двигательных навыков, совершенствовании технико-тактического мастерства, функциональной, физической и психологической подготовки. В разных странах, в разных лигах и у разных команд в одной и той же лиге продолжительность подготовительного периода может отличаться достаточно заметно.

Управление тренировочным процессом футболистов является сложным процессом, потому что объект управления – человек с его многочисленными

физиологическими, морфологическими и психолого-педагогическими особенностями и неповторимыми их проявлениями. Эффективное управление подготовленностью футболистов – это умение верно планировать и регулярно ее контролировать на основании систематически поступающей информации [4; 7; 8; 9].

Одной из наиболее важных проблем современного спорта является рационализация процесса тренировки, что подразумевает изыскание эффективных средств и методов управления всесторонним развитием спортсмена. Следствием такого поиска является разработка научно обоснованных программ тренировки, реализация которых способна обеспечить рост спортивных достижений. Решение указанной задачи на практике является далеко непростым делом. Для этого требуется разработка таких научно обоснованных рекомендаций по применению тренировочных воздействий, которые бы соответствовали степени биологического развития и уровню общей и специальной подготовленности спортсменов, базирующиеся на объективных данных мониторинга их функционального состояния. На начальных этапах многолетней подготовки юных футболистов развитие физических качеств, объём и интенсивность физической нагрузки не являются главным условием роста спортивного мастерства. Роль физической подготовки становится наиболее значимой на этапах спортивного совершенствования, когда появляется возможность в физиологическом плане применять весь комплекс физических нагрузок с целью формирования целостной структуры подготовленности современного футболиста. [2; 20; 25].

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, развитии физических качеств футболистов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и фазы развития того или иного физического качества. Подбор средств и объём 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 учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные подготовительные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу мышц рук, туловища, ног, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость. Вместе с тем, в структуре подготовленности важнейшей стороной является физическая подготовка, которая направлена на развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Физическая подготовка спортсменов подразделяется на общую и специальную. Некоторые специалисты рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку. Рационально организованный процесс общей физической подготовки направлен 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. Функциональный потенциал, приобретенный спортсменом в результате общей физической подготовки, является лишь необходимой предпосылкой для успешного совершенствования в том или ином виде спорта, но сам по себе не может обеспечить достижения высоких спортивных результатов

без последующей целенаправленной специальной физической подготовки. Вспомогательная физическая подготовка строится на базе общей физической подготовленности и создает специальную основу, необходимую для эффективного выполнения спортсменом больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Такая подготовка способствует повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. При этом улучшается нервно-мышечная координация, совершенствуются способности спортсменов переносить большие нагрузки и эффективно восстанавливаться после них. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности. Такие специфические требования необходимо постоянно держать в поле зрения при организации процесса специальной физической подготовки спортсменов. В частности, преимущественному воздействию должны быть подвергнуты те мышечные группы и их антагонисты, которые несут основную нагрузку в соревновательной деятельности. Однако при этом дело не должно ограничиваться только воздействием на соответствующие мышечные группы. При развитии физических качеств необходимо подбирать упражнения, которые по динамическим и кинематическим характеристикам в большей или меньшей мере соответствуют основным элементам соревновательной деятельности [18; 21; 24].

В системе современного спорта огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок являются следствием повышения уровня спортивной работоспособности. Уровень развития физических качеств отражает эффективность процесса их воспитания с методологических позиций современности. В связи с этим становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки юных футболистов лежат запрограммированные двигательные действия, которые проявляются в техническом арсенале игроков. 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) юных спортсменов, подлежат тщательному и объективному изучению.

Состояние координационных способностей также изменилось. Отмечалось явное нарушение способности дифференцировать усилие ($P < 0,05$) и пространство ($P < 0,05$). Наряду с этим, достоверно снизилась скорость выполнения теста ведения и обводки ($P < 0,05$). Время выполнения теста на ловкость также достоверно увеличилось ($P < 0,05$). Таким образом, нагрузка, выполненная в микроцикле, усилила деятельность сердечно-сосудистой системы, вызвала снижение скоростных и скоростно-силовых качеств, ухудшила способность к скоростной выносливости, а также нарушила координационные характеристики движения. Выполнение второго варианта микроцикла (средний объем) состояло в проведении четырех тренировочных занятий в неделю (понедельник, среда, пятница, воскресенье). В каждом занятии, в течение 20 минут проводилась разминка, состоящая из общеразвивающих и специальных упражнений, выполнялся кроссовый бег в течение 30 минут при ЧСС, равной 140–150 ударов в минуту, и в заключение проводились игровые упражнения с низкой координационной сложностью, длительностью около 30–40 минут. Каждое занятие длилось 80–90 минут. В воскресенье проводились товарищеские игры или тренировочное занятие [14; 15; 22; 23; 32; 33].

В теории и методике футбола имеется ряд интересных по направленности и содержанию работ по вопросам управления тренировочным процессом [1; 8]. Однако потребность в коренном улучшении качества подготовки футболистов, поиске и внедрении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки указывает на необходимость дальнейшего

проведения исследований по различным аспектам данной проблемы. Анализ показателей соревновательной деятельности квалифицированных футболистов позволяет установить высшие нормы развития двигательной активности. Использование этих норм дает возможность дифференцировать содержание подготовки и тем самым повысить ее эффективность. Неуклонно повышающийся уровень развития футбола требует столь же неуклонного поиска физически одаренных, талантливых детей, которые оказались бы способными успешно играть в экстремальных условиях ответственных внутренних и международных соревнований. В связи с этим в системе подготовки юных футболистов обязателен, как элемент ее отбор. Отбор – обязательная составная часть подготовки спортивного резерва. Для успешного решения проблемы отбора для занятий футболом, прежде всего, необходимо изучить содержание, специфику игры, выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с занятиями и состязаниями. Также необходимо изучать личностные качества юных футболистов, способности каждого из них к овладению техникой и тактикой футбола. При этом важно учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций [10; 11; 12].

Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в футболе, является рациональное сочетание уровня развития физических качеств, функциональных показателей и техническая подготовка юных футболистов. Возрастные

показатели роста и развития организма – являются сплавом врожденных и приобретенных признаков. С одной стороны, они определяются наследственными факторами – генотипом, что необходимо учитывать при спортивном отборе, прогнозировании спортивной одаренности. С другой стороны, развитие организма определяется влияниями внешней среды. Для человека важнейшими влияниями являются воздействия социальной среды воспитание, образование, спортивная тренировка, профессиональное обучение и пр., что определяет приобретенные черты роста и развития. В своей экспериментальной части в качестве фактора внешней среды мы рассматривали спортивную тренировку[16; 27; 31].

Не все традиционно используемые тесты оценки общей и специальной физической, технической подготовки, а также технико-тактических действий с мячом юных спортсменов в игре в футбол валидны и надежны, адекватны требованиям. Значительная часть используемых в тренировочном процессе упражнений не оказывает влияния на качество выполнения действий, гарантирующих успешность выполнения двигательных задач игры в футбол. Упражнения действующей программы по физической подготовке, в значительной части, не обеспечивают комплексность воздействия, в большей степени отражая «общефизическую» направленность физической подготовки и в меньшей – специальную, что снижает возможность акцентированного воздействия на значимые физические качества и двигательные способности. Практически в каждом футбольном техническом действии, выполняемом юными спортсменами, происходит «косое» – прямолинейное или вращательное – перемещение его туловища и ног по отношению к противнику (чаще всего скоростно-силового и координационного характера), с соблюдением при этом строго требуемых точных параметров. Качество этих основных действий не оценивается тестами тренировочных программ по технической подготовке юных спортсменов. На основании результатов анализа литературы и проведенных корреляционных анализов на этапе констатирующего эксперимента с целью выявления эффективности различных вариантов построения тренировочного

процесса из большого арсенала упражнений были отобраны те, применение которых в физическом воспитании и спорте, в футболе, на наш взгляд, дают высокие результаты и в то же время имеют определенную связь со спецификой спортивной деятельности по тождеству проявляемых и развиваемых физических качеств. В связи с вышеизложенным, из нескольких разделов программы дисциплины технической подготовки, на наш взгляд, наиболее важные: координационные действия; упражнения, характеризующие скоростные качества; удары на точность, то есть те, которые тесно связаны, с одной стороны, со спецификой деятельности юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол, с другой – с уровнем их физической подготовки [17; 19; 26; 28].

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. 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 и т.д.). Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных футболистов свидетельствуют о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем (В.М. Бобров, 1971; О.И. Блохин, Д.Б. Аркадьев, 1984; Г.Д. Качалин, 1986; А.П. Кочетков, 2000 и др.). В настоящее время существует две позиции относительно использования средств при скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка

юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Мы поддерживаем эту последнюю точку зрения, исходя из того, что многие юные игроки на занятиях скоростно-силовой подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности. На подготовительном этапе необходимо: определить наиболее эффективные средства скоростно-силовой подготовки с мячом и без него; оценить уровень методической подготовленности тренеров по футболу по вопросам проведения скоростно-силовой подготовки игроков; определить цели, задачи и показатели скоростно-силовой подготовленности юных футболистов; индивидуально оценить уровень скоростно-силовой подготовленности каждого игрока футбольной команды; разрабатывать программу скоростно-силовой подготовки юных футболистов. На организационном этапе следует: определить оптимальное соотношение упражнений скоростно-силовой направленности с мячом и без него; разработать план скоростно-силовой подготовки юных футболистов, соответствующий целям и задачам этапов тренировки; выработать и принять решение об организации скоростно-силовой подготовки юных футболистов с учётом индивидуальной подготовленности каждого игрока; провести мероприятия по повышению уровня методической подготовленности тренеров по вопросам проведения скоростно-силовой подготовки юных футболистов; определить наиболее эффективные методики развития скоростно-силовых качеств у юных футболистов.[6; 29; 30].

* * *

Завершая раздел 1.1. «Общая физическая подготовка в футболе», можно сделать следующие выводы:

1. Футбол — командный вид спорта в котором участвуют по 11 человек от каждой команды. Главной целью игры, является забить как можно большее количество голов в ворота соперника используя любую часть тела, кроме рук. В

данный момент является самой массовой и популярной игрой в мире.

2. Общая физическая подготовка является базовой и основополагающей в подготовке юных футболистов, поэтому очень важно провести правильную работу и заложить качественный фундамент для будущей работы. Именно это поможет раскрыть в дальнейшем потенциал игрока.

3. Одной из наиболее важных проблем современного спорта является рационализация процесса тренировки, что подразумевает изыскание эффективных средств и методов управления всесторонним развитием спортсмена. [3].

4. Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях. [16; 27].

1.2 Техническая подготовка (развитие простых технических умений)

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. Принято считать, что если повысить уровень физической подготовленности футболистов, то возрастет эффективность их действий с мячом на тренировках и в играх. Однако само по себе развитие быстроты, силы и выносливости не даст прибавки в техническом мастерстве. Наоборот, при увеличении уровня силовых и скоростных качеств структура движений игрока при взаимодействии с мячом может значительно измениться. Поэтому необходимо параллельное развитие двигательных качеств и освоение технических элементов, поскольку изменение уровня развития двигательных качеств влияет на их выполнение. Отсюда проблема адаптации техники к изменяющимся двигательным качествам при использовании развивающих режимов приобретает в футболе важное значение.

С развитием и становлением «организованного» футбола, который пришел на смену «стихийному» футболу, детей стали отбирать, а чаще – набирать, сначала с 10 лет, затем с 8 лет, а сейчас – с шестилетнего возраста. Основным стал (и до настоящего времени сохраняется) подход к содержанию тренировочного процесса, основанный на применении однообразных упражнений с акцентом на физическую подготовку, форсирование тренировочного процесса и возрастание нагрузок, что обусловлено нацеленностью существующей системы детско-юношеских соревнований на «победу любой ценой». Вместе с тем раньше дети приобретали значительный опыт в естественных условиях «улично-дворового» футбола, что позволяло каждому ребенку достичь достаточно высокого уровня технико-тактического

мастерства, но самое главное – стать креативной личностью. Футбол, как и все в природе, имеет свои законы развития. Профессиональный футбол не возникает из ничего, он начинается с футбольных школ, а школы – с улицы. Раньше улицы – "сеяли", школы – "выращивали", профессиональные команды – "собирали урожай". Исчез "дикий футбол". Из цепи системы (улица – футбольная школа – профессиональная команда) выпало очень важное первое звено – улица. В физиологии есть такое выражение: "Функция формирует орган". В отношении футбола улица как раз и являлась той функцией, которая формировала ярких самобытных футболистов. Посадив мальчишек за футбольные парты, заменив игру на упражнения, мы фактически начинаем обучение с уничтожения у детей всякого стимула к самостоятельному действию, устраняем свободу мышления, заставляем беспрекословно выполнять задания. Тем самым забываем, что творчество детей – это самовыражение, самоутверждение, а не выучка. Сегодня в действиях юных футболистов наблюдается больше шаблонного, заученного, чем спонтанного. Значительной проблемой роста спортивного мастерства юных футболистов стала укоренившаяся система обучения детей через упражнения, в которых изначально отсутствуют игровые задачи с акцентированием внимания на восприятии и оценке ситуаций, а сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях, не требующих принятия решений. Вследствие этого у юных футболистов в недостаточной мере формируется пространственная ориентировка и разносторонность применения технико-тактических действий в игровых, тренировочных и соревновательных условиях. Между тем игра – самое универсальное средство для гармоничного развития мышления и характера. Футбол – это игра. Значит, и занятие должно быть похожим на игру, даже если оно проводится без мяча. Сейчас моделью занятия служит не игра, а упражнение. Отсюда и убеждение, что все происходит от идеи (упражнения), а не от природы (игры). Игра – средство для развития абстрактного мышления – подменяется арифметикой. Но сколько не подсчитывай ТТД – это всего лишь количественный показатель, следствие. Причину надо искать в мастерстве, а мастерство зависит от качества обучения. Как справедливо заметил украинский детский тренер

Пономаренко П.: «Научить играть при помощи только одних упражнений – утопия. Упражнение – это теория, а игра – практика. Сколько не упражняйся с мячом, играть не научишься». Таким образом, для повышения тактико-технического мастерства юных футболистов следует, во-первых, сделать акцент на качество и эффективность тренировочного процесса, направленного на индивидуальное развитие и подготовку креативного игрока; во-вторых, проводить учебно-тренировочные занятия в игровой форме на высоком эмоциональном фоне с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; в-третьих, внедрить систему поэтапной (постепенной) тактико-технической подготовки юных футболистов. Внедрение этих подходов в практику многолетней подготовки футболистов позволит повысить уровень спортивного мастерства, который в дальнейшем будет определять их потенциал на профессиональном уровне.

На современном уровне развития спорта добиться высоких спортивных результатов возможно лишь при правильной организации учебно-тренировочного процесса. Чем выше техническая подготовка игроков, тем разнообразнее их тактические действия, которые, в свою очередь, немыслимы без соответствующего уровня физической и психологической подготовки. В процессе занятий СДЮШОР и ДЮСШ юные футболисты проходят две стадии многолетнего процесса подготовки: стадию базовой подготовки и стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей, каждая из которых включает несколько этапов многолетнего процесса подготовки юных футболистов, соответствующих биологическому возрасту футболистов, уровню их физического развития и подготовленности, а также способностям к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. 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 [34; 35; 36].

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 в эксперименте используя круговой метод организации занятий, который, в равной степени, положительно применяется, как для развития двигательных способностей, так и совершенствования технических качеств футболиста. При этом упражнения для развития двигательных способностей должны воздействовать на определенные мышечные группы. При целенаправленном развитии двигательных способностей и совершенствовании их комплексного проявления используются несложные упражнения из легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики, других видов спорта. Для совершенствования технических приемов используются хорошо изученные упражнения. Соотношение количества станций по целенаправленному развитию двигательных качеств и игровых станций обуславливается задачами учебно-тренировочного занятия. Проведенные исследования физического развития и подготовленности детей, занимающихся футболом, показали, что применяемые нагрузки соответствовали возрастным особенностям организма, изменение данных показателей проходило в пределах нормы. Принимая во внимание высокую вариативность показанных результатов, зависящих от морфологических и биомеханических особенностей изучаемых детей, условия проведения учебно-тренировочных занятий, а также психологические особенности, присущие детям 7-9 лет, пришли к выводу, что целесообразно набирать группы по типовому признаку для более успешного обучения и совершенствования целостного двигательного действия или

отдельного специального элемента. В процессе занятий детей, более успешно справляющихся с предложенным двигательным заданием, целесообразно использовать в качестве помощников тренера, это дает возможность совершенствования тренировочного процесса и увеличения его эффективности.

Исходя из требований современных научных подходов к спортивной тренировке, вопросы оптимизации многолетней физической подготовки необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с данными об уровне физического развития, морфологического и функционального состояния спортсменов. В исследованиях ряда авторов установлено, что прогнозирование эффективности развития технических умений и навыков юных спортсменов можно осуществлять на основе определения соматотипа юного спортсмена. Подчеркивается, что морфофункциональные показатели детского организма являются ведущими критериями при выборе рациональных двигательных режимов для достижения высоких результатов, методов воздействия на организм подростков и при спортивном отборе в различные виды спорта. Полагаем, что важнейшим условием эффективности реализации двигательного потенциала выступает учет генетической программы организации соматического аппарата, накладывающего особенности на реализацию двигательных навыков и качеств соответственно конституциональной структуре юного спортсмена. Однако данные наблюдений в практике спорта и в футболе в частности, показывают, что значительный физический потенциал на начальном этапе подготовки не гарантирует высокого уровня потенциала двигательного, в то время как именно при отборе для занятий в спортивные секции, больше полагаются на физический потенциал, а не на двигательный. Совокупность морфофункциональных признаков позволяет использовать физический потенциал как интегральную оценку эффективности физического воспитания. В исследовании предполагается, что эффективность игровой и соревновательной деятельности футболистов определяется развитием двигательного потенциала как суммы специальных двигательных умений в специфической игровой деятельности футболистов. При этом недостаточно научно обоснованы вопросы дифференцирования в развитии

двигательного потенциала юных футболистов на основе учета возрастных особенностей, слабо отслежена динамика этих процессов. Анализ перечисленных проблем выявил противоречие между необходимостью достижения должного уровня двигательного потенциала на основе взаимосвязи структурных элементов игровой деятельности в футболе, а также с факторами внешней среды, требующими индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса и отсутствия адекватной методики. 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. Достижение должного уровня двигательного потенциала юных футболистов эффективно на основе учета взаимосвязи структурных элементов игровой деятельности, соматотипа и факторов внешней среды, определяющих дифференциацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с принципом природосообразности.

На начальных этапах многолетней подготовки, уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется совершенством базовых движений и действий. Техническое мастерство, как известно, характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми

владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике [37; 38; 45].

Под спортивной техникой понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта. Уже на этапе базовой подготовки (первый год обучения) одной из основных задач в спортивных играх является обучение основным способам выполнения технических приемов спортивных игр на уровне двигательного умения.

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. Всё это приведёт к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности необходимо с детского и юношеского возраста. Выступление национальной команды по футболу на чемпионатах мира и Европы, игры клубных команд в международных матчах определяют уровень развития футбола в стране. Наши команды, к сожалению, не могут оказать достойную конкуренцию мировым командам ни на клубном уровне, ни на уровне сборных. Российские футболисты отстают в различных компонентах игры. В частности, в индивидуальном техническом мастерстве, в быстроте и точности действий с мячом, в способности быстро ориентироваться в сложной, часто изменяющейся обстановке, умении тонко управлять своими движениями в трудных, экстремальных игровых условиях.

Формирование технико-тактического мастерства – одна из важных задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки этих спортсменов идёт непрерывный процесс обучения технике и тактике, совершенствование их разносторонней физической подготовки. В возрасте 13–15 лет завершается морфофункциональное и функциональное созревание двигательного анализатора спортсмена. Поэтому в этом возрасте футболистки уже могут овладеть многими технически и тактически сложными двигательными действиями. Под техникой подразумевается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия, а под тактической подготовкой понимается умение, направленное на эффективное применение технических приёмов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником. Техническая и тактическая подготовленность характеризуется степенью освоения футболистками системы движений, соответствующей особенностям

футбола и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно от тактики, а следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которых выполняется спортивное действие [43; 47; 51].

В последние годы выполнен ряд работ, посвященных разным аспектам проблемы физического воспитания студентов. Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой [Л.И. Лубышева, 1992; Г.К. Зайцев, 1993; В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко, 1997; и др.]. В настоящее время для решения обучения основам техники футбола сложились определенные научные предпосылки. Проблема совершенствования процесса обучения двигательным действиям в общепедагогическом плане наиболее глубоко и всесторонне рассмотрена в работе М.М. Богена [1985]. В ряде диссертационных исследований [Л.А. Дюкина, 2000; Д.Ш. Садетдинов, 2000; Г.Л. Драндров, 2002; и др.] показана высокая эффективность обучения двигательным действиям с учетом концептуальных положений передовых педагогических теорий: содержательного обобщения в обучении В.В. Давыдова, проблемного обучения М.И. Махмутова и А.М. Матюшкина, формирования знаний, умственных действий и понятий П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной, теории и методики обучения двигательным действиям М.М. Богена. Между тем, предлагаемые учебно-методической литературой для применения в практике физического воспитания студентов, подходы к обучению основам техники футбола не учитывают современные представления о физиологических механизмах управления человеком своими двигательными действиями, концептуальные положения психологической теории деятельности о существенной роли формирования ориентировочной основы деятельности при обучении способам двигательных действий. В

обучении техническим приемам предлагается использовать аналитический подход, при котором отдельные технические приемы разучиваются занимающимися без понимания и осознания, имеющих между ними общих базовых элементов, учебный процесс осуществляется преимущественно на использовании репродуктивных методов организации учебной деятельности, что существенно снижает его развивающий потенциал.

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. Разработка новых подходов к организации учебно-тренировочного процесса требует анализа практики работы тренерского состава в спортивных школах, футбольных клубах и выявления основных недостатков в методике технической подготовки футболистов, начиная с первого этапа обучения. Анализ научных исследований по проблемам технической подготовки юных футболистов, собственные наблюдения за организацией учебно-тренировочного процесса в спортивных школах позволяют выявить отсутствие у определенной части тренеров творческого отношения к работе с футболистами детского и юношеского возраста. А.П. Золотарев и А.В. Петухов отмечают, что недостаточная технико-тактическая подготовленность футболистов есть результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке юных футболистов. Контроль за технической подготовкой футболистов на учебно-тренировочных занятиях все еще остается субъективным, т.к. представляет собой визуальную оценку техники, а единых критериев технико-тактической подготовленности игроков в визуальной оценке пока еще нет. Наибольшей информацией о технической подготовленности футболистов обладают данные, полученные в

ходе систематической регистрации объема и точности игровых действий в играх или игровых упражнениях. По мнению В.В. Костюкова, одним из недостатков в методике подготовки футболистов является отсутствие обратной связи, что делает систему подготовки слабо управляемой и не способствует дифференциации обучения и развитию индивидуального технического мастерства футболистов. Отсутствие преемственности на разных этапах многолетней подготовки футболистов приводит к тому, что технические действия, которые выполняются с большим процентом брака в детском и юношеском возрасте, продолжают неточно выполняться и на этапе спортивной зрелости. Невысокий уровень технико-тактической подготовленности футболистов является также следствием несоответствия между тренировочной и соревновательной деятельностью при подготовке юных футболистов, так как технические приемы изучаются изолированно друг от друга, а не в определенных сочетаниях, развитие скоростных качеств происходит в упражнениях без мяча, при этом не учитывается, что координационные проявления при беге принципиально отличаются от тех, которые необходимы при контроле мяча на скорости. Современный уровень развития спорта, и в частности футбола, требует более дифференцированного подхода к проблеме совершенствования подготовленности спортсменов. Важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, игровое амплуа, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности и психологическое состояние спортсменов. По мнению О.О. Сорокина, современная тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и вместе с тем в ней отрабатываются коллективные действия. Техническая подготовка должна быть представлена в учебнотренировочном процессе футболистов как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. При этом необходимо отбирать такие тренировочные средства и приемы, при применении которых наблюдается положительное воздействие на успешное овладение техникой игры на каждом из этапов многолетней подготовки, т.е. в технической

подготовке юных футболистов необходимо использовать системный подход, который предполагает взаимосвязь и взаимодействие всех элементов подготовки в единой динамической структуре, где каждый элемент обладает системным качеством. Это позволяет определить динамику развития и уровень выполнения того или иного технического приема в учебно-тренировочном процессе.

Под техникой подразумевается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия, а под тактической подготовкой понимается умение, направленное на эффективное применение технических приёмов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником.

При сравнении эффективности техники движений футболистов разной квалификации выявлены дискриминативные признаки, используемые в качестве основных показателей. Так как техника движений очень сложная, выполняется в условиях постоянного противодействия соперников, лимита времени и зависит от развития физических качеств, тактического фрагмента игры и т.д., то определить ее наиболее рациональный вариант не удастся.

Подбирая упражнения, для проведения очередного тренировочного занятия, тренер должен руководствоваться Суворовским правилом: «Тяжело в учении – легко в бою». На тренировочном занятии игрокам должно быть в несколько раз тяжелее умственно и физически. Такие условия необходимо создавать с одной только целью – чтобы у игроков образовался некий запас физических и умственных сил на игру с предстоящим соперником. Ведь ещё не известно как сложится игра, и может быть, именно эти резервы в конечном итоге помогут команде одержать победу над соперником. [39,44,46,48,49].

Многолетняя тренировка юных игроков рассматривается как неотъемлемая составляющая всей системы подготовки спортсменов, подчиняется соответствующим установкам и, в том числе, направленности к высшим достижениям. Ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников

ДЮСШ по футболу, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Далек не каждому выпускнику спортивных школ, приглашенному в команды мастеров, удастся соответствовать уровню технического мастерства игроков команд мастеров. 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, как жонглирование футбольным мячом, концентрации внимания и ориентация в двигательном пространстве, ударам по воротам и др.. Поэтому, чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций. Что бы избежать противоречия между уже освоенными детьми навыками жонглирования мячом и возможностью их применения в соревновательной деятельности, возникает необходимость в разработке и внедрении рациональной структуры технических действий (ТД), обеспечивающих выполнение основных требований профессиональной деятельности. Практически в каждом футбольном ТД, выполняемом юными спортсменами, происходит «косое» – прямолинейное или вращательное перемещение его туловища и ног по отношению к противнику (чаще всего скоростно-силового характера), с соблюдением при этом строго требуемых точных параметров. Качество этих основных действий не оценивается тестами тренировочных программ по ТП юных спортсменов в структуре ТН игры в футбол. Ни один тест программы не определяет такую важную составляющую ТД, как точность действия, от качества которого существенно зависит конечный результат. Более того, по нашим наблюдениям, тренеры редко применяют на занятиях упражнения, которые формируют у испытуемых такие способности, исключение составляют только случаи обучения

в целом. На наш взгляд, причиной этого «методологического пробела» является некорректное определение ЗФК юных спортсменов в структуре ТН игры в футбол. В связи с этим, из нескольких разделов программы дисциплины ТП, на наш взгляд, наиболее важные: координационные действия; упражнения, характеризующие скоростные качества; удары на точность, т.е. с одной стороны, тесно связаны со спецификой деятельности юных спортсменов в структуре ТН игры в футбол, с другой - с уровнем их ФП. Современный футбол предъявляет всё более высокие требования к совершенствованию мастерства футболистов, которые растут неизмеримо быстро, заставляя нас, будущих 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 тренировочным процессом, постоянного повышения тренерской квалификации. построению тренировки игроков, начиная с начальных этапов многолетней подготовки. Отмечаемое специалистами отставание в технике владения мячом отечественных футболистов от лучших зарубежных на современном этапе требует внедрения в практику новых, научно обоснованных подходов к построению тренировки игроков, начиная с начальных этапов многолетней подготовки. Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10–15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач [40,41,42,50].

* * *

Завершая раздел 1.2. «Техническая подготовка (развитие простых технических умений)», можно сделать следующие выводы:

1. Под спортивной техникой понимается совокупность приемов и действий,

обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта. Уже на этапе базовой подготовки (первый год обучения) одной из основных задач в спортивных играх является обучение основным способам выполнения технических приемов спортивных игр на уровне двигательного умения.

2. 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.

3. На современном уровне развития спорта добиться высоких спортивных результатов возможно лишь при правильной организации учебно-тренировочного процесса. Чем выше техническая подготовка игроков, тем разнообразнее их тактические действия, которые, в свою очередь, немыслимы без соответствующего уровня физической и психологической подготовки.

1.3 Особенности тактической подготовки в футболе.

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 жесткое ведение борьбы за мяч. Однако на отдельных этапах развития игры невозможно всегда демонстрировать только одно поступательное движение вперед. Уже само по себе использование определенных средств против оборонительных тенденций может служить признаком новых направлений в совершенствовании и развитии футбола.

Футбол можно отнести к группе видов спорта с предельно активной двигательной деятельностью, требующей тонкого дозирования усилий и их

пространственной точности, а также высоких координационных проявлений всех двигательных способностей в изменяющихся ситуациях. В последние годы игра ведущих команд мира заметно изменилась. Это вызвано, с одной стороны, ростом тренированности игроков команды. Исходя из современных представлений об игре, когда объём и интенсивность достигли предельных величин, можно предположить, что дальнейшее её

развитие будет обусловлено совершенствованием коллективных взаимодействий игроков. Тем не менее развитие футбола значительно отстает от прогресса других видов спорта. Следует сказать, что очень часто успех сопутствует командам тех стран, где имеются многолетние спортивные традиции, где хорошо развита преемственность поколений футболистов и тренеров, и отлажена система проведения соревнований. Как правило, нашими командами бралось что-то новое только тогда, когда это утверждалось на мировой и европейской арене. Даже уровень технической подготовки российских футболистов отстает от лучших мировых стандартов.

Однако очень важно отметить, что развитие детско-юношеского футбола в мире отвечает всем современным требованиям игры. Очень хорошо поставлена работа с юными футболистами в Чехии, Германии, Италии, Франции и других европейских странах. Необходимо сказать, что имеющаяся место тенденция к ранним занятиям футболом не всегда оправдана, так как первые большие успехи приходят в возрасте 20–21 года. Поэтому зачисление юных футболистов в спортивные школы нужно делать с 10–11 лет. Снижение возрастных границ начала специализированных занятий спортом в значительной мере обусловлено тенденцией развития мирового спорта.

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. 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.

Расположения игроков на поле и система их взаимодействий приобретают прагматичный характер. Современный футбол становится более организованным и дисциплинированным. Игровая деятельность в футболе определяется поведением партнёров, соперников, а также местом нахождения мяча. Игра выражается в виде борьбы за результат, борьбе за овладение мячом, борьбе за игровые позиции. Футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, увеличении скорости игры.

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.

Другая группа средств тактической подготовки – упражнения на макете (включая установку на игру и разбор игры) – представляется нам перспективной, т.к. содержит в себе потенциальную идею моделирования игровых ситуаций. Однако эффективность упражнений на макете и содержание теоретического цикла тактической подготовки в целом может быть достаточной только в том случае, если моделирование ситуаций будет опираться на их классификацию. Заключение. В содержании подготовки спортивного резерва не выделяется такой немаловажный объект, как мышление футболиста. В научно-методической литературе достаточно представлены средства и методы тактической подготовки, которые характеризуется в основном разучиванием различных комбинаций

возможных способов действия в игровой ситуации. То есть, занимаясь в рамках тактической подготовки предлагается изучение уже фактически готовых алгоритмов решений, им остается их запомнить, распознать в ходе игры подобную ситуацию и воспроизвести комбинацию. Таким образом, процесс мышления при этом подходе представлен минимально, и поэтому развития игрового мышления не происходит. В практических упражнениях проследить весь диапазон мыслительной деятельности также не представляется возможным, т.к. наблюдателю, тренеру виден только один конечный продукт мыслительных операций (действие) и всего лишь одно решение (возможно, правильное, возможно, нет). Процесс мышления требует наличия мыслительных операций, таких как: анализ, обобщение, сравнение, принятие решения. В связи с этим при формировании игрового мышления следует иметь в виду развитие способности выполнять, прежде всего, данные операции. Для этого необходимо научить юных спортсменов выделять значимые признаки игровых ситуаций, которые представляют собой материал для обработки с помощью мыслительных операций.

Анализ современного состояния теоретико-методических основ многолетней тактической подготовки юных футболистов с учетом разносторонности техники и тактики игры свидетельствует об отсутствии научно обоснованной методики тренировки в данном направлении. При подчеркиваемой специалистами футбола значимости такой методики содержательный компонент последней до настоящего времени не разработан. Обращает на себя внимание факт определенного «разрыва» в уровне теоретических знаний по исследуемой проблеме у ведущих тренеров профессиональных клубов Республики Беларусь и специалистов, работающих в области детско-юношеского футбола. Отмеченное положение отражает в рассматриваемом аспекте состояние программно-нормативной базы, регламентирующей многолетнюю подготовку спортивного резерва в футболе. Показатели разносторонности тактической подготовленности футболистов подвержены значительной возрастной вариативности. В период с 8 до 13 лет тренировочный объем разносторонности техники уступает

соревновательному. Начиная с 14-летнего возраста соотношение этих объемов изменяется в пользу тренировочной деятельности. С возрастом показатели разносторонности тактики игры изменяются. Так, у футболистов 8 – 9 лет при существенных различиях объемов тренировочной и соревновательной разносторонности атакующих действий ее уровень в оборонительных действиях одинаков в игре и тренировке. В показателях спортсменов 14 – 15 лет отмечено обратное соотношение. В других возрастных группах (кроме показателей СРТк в 10 – 11 лет) наблюдается устойчивое преобладание разносторонности тактики атакующих действий над оборонительными. Подобная закономерность, по-видимому, отражает содержание традиционно сложившейся многолетней тактической подготовки юных футболистов с преобладанием обучения тактике атакующих действий. Отсутствие в современной методике многолетней тактической подготовки юных футболистов учета возрастных параметров разносторонности техники и тактики игры ограничивает возможности дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. [51, 52, 53].

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 юных футболистов 12 – 13 лет, на 20 % – у 14 – 15-летних и 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 %.

Высокая интенсивность и компактность командной игры в футболе не могут быть достигнуты без внесения изменений в тактическую схему игры. В первую очередь, это касается построения игры в середине поля. Лучшие сборные и клубные команды мира на сегодняшний день используют тактические схемы построения игры с двумя и более центральными полузащитниками (А.А. Аверьянов, 2004; Э. Биров, 2007). При такой организации повышается не только надежность игры в обороне, но и мобильность всей команды, что является большим плюсом при организации атакующих действий.

Для выявления критериев, определяющих успешность игры команды в серии матчей, правомерным является такой подход, который направлен на установление уровня корреляционных связей между частными объемами и эффективностью отдельных технико-тактических действий и результативностью соревновательной деятельности. Анализ корреляционных связей между результатом игры юных футболистов разного возраста и основными технико-

тактическими действиями позволяет выделить те характеристики, которые в значительной степени влияют на результат матча. Установлено, что к таким показателям для юных футболистов 8-9 лет относятся количественные параметры ударов в ворота ногой и головой, игры головой, потерь мяча при обработке, ведения мяча и обводки соперников; к качественным характеристикам относятся передачи назад и поперек, перехваты мяча, передачи вперед, перехваты, обводка. Для 10-11-летних футболистов такими характеристиками являются количество прострелов и качество выполнения единоборств вверху, ударов головой и ногой в ворота, передачи вперед, обводки. Количественные показатели длинных передач, ведения, ударов головой и ногой в ворота относятся к тем элементам игры, которые, в первую очередь, связаны с ее эффективностью у юных футболистов 12-13 лет. Приоритетными элементами, влияющими на результативность игры 14-15-летних спортсменов, являются количественные показатели ударов в ворота ногой, длинных передач, прострелов, отбора и качество отбора. Эффективность соревновательной деятельности 16-17-летних футболистов зависит, в первую очередь, от количественных показателей передач мяча назад, поперек, вперед, прострелов, ведения, перехватов мяча, ударов в ворота головой и общего количества технико-тактических действий за матч, а также качественных характеристик передач мяча вперед, ведения, перехватов и качества выполнения всех технико-тактических действий за игру. Закономерности структурных взаимосвязей отдельных групп основных технико-тактических действий в соревновательной деятельности юных футболистов разного возраста позволяют глубже рассмотреть вопрос разносторонности техники и тактики игры с позиций факторов, являющихся доминантными на отдельных этапах многолетней подготовки спортивного резерва. Эффективность управления спортивной тренировкой на любом этапе многолетней подготовки предопределена четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, с использованием моделей для определения различных характеристик тренировки [56; 57; 60].

Одним из главных факторов совершенствования учебно-тренировочного

процесса в соревновательном периоде подготовки футболистов высшей квалификации является поиск новых путей совершенствования двигательного и технико-тактического потенциала игроков за счет разработки новых научно-методических подходов и переосмысления традиционных принципов организации подготовки. 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. Одним из основных источников подобной информации являются футбольные матчи (как официальные, так и тренировочные). Получить всю ценную информацию непосредственно из просмотра матча, не упустив ни одной важной детали, – невыполнимая задача даже для опытного тренера. Человек не может следить за всем полем сразу и запоминать все важные события. 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. На рынке существуют несколько подобных систем. Однако каждая из них обладает своими недостатками – высокой стоимостью, недостаточной мобильностью, неудобным представлением информации. Все перечисленное в той или иной степени справедливо для всех игровых видов спорта, однако благодаря очень высокой популярности футбола в современном мире для него эта задача наиболее актуальна. У систем анализа матчей есть еще

одно практическое применение – организация Интернеттрансляции спортивных соревнований и предоставление телезрителям дополнительной информации о матче в реальном времени. Информация о проанализированном матче может быть передана по низкоскоростным линиям связи и затем быть визуализирована на компьютерах пользователей средствами 3D-графики. Успешность матча полностью будет зависеть от правильного моделирования игры. Моделирование в футболе подразумевает создание модели игрока и модели игры команды.

Традиционная методика обучения юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе тренировок спортсмен овладевает техническими приемами как средством ведения игры, после чего в процессе тактической подготовки приобретает умение пользоваться техническими приемами в постоянно меняющихся игровых ситуациях, является недостаточно эффективной. Передача мяча как групповое тактическое действие является главным тактическим элементом игры в футбол. Необходимыми условиями согласования действий игроков при осуществлении передач является адекватность понимания сложившейся игровой ситуации. В соревновательной деятельности в футболе наблюдается определенная повторяемость игровых ситуаций, обладающих общими для них признаками. Поэтому необходимым условием формирования у спортсменов способности распознавания и оценивания игровых ситуаций является их классификация с выделением их существенных опознавательных признаков. С учетом этих признаков определяются наиболее эффективные варианты игровых действий. Игровые ситуации определяются нами как целостные, системно организованные образования, которые:

- 1) обладают элементным составом (мяч, игроки обеих команд);
- 2) составляющие ее содержание элементы расположены на футбольном поле и находятся в постоянном движении;
- 3) расположение и перемещение элементов игровой ситуации взаимосвязаны и взаимообусловлены;
- 4) системообразующим фактором, определяющим расположение и

перемещение элементов игровой ситуации, выступают цели нападения и защиты.

Атакующая игровая ситуация представляет собой сложившееся в конкретный момент игрового времени расположение игрока, владеющего мячом, его партнеров и соперников, перемещающихся в определенном направлении и с определенной скоростью и перемещающих мяч с целью создания, сохранения и реализации численного преимущества в той зоне, где находится мяч. Индивидуальными технико-тактическими действиями являются технические приемы, выполняемые игроком для улучшения игровой ситуации в нападении и в защите. Индивидуальными технико-тактическими действиями с мячом являются удар (по воротам, в направлении партнера), ведение, обводка, отбор, перехват, выбор позиции, действиями без мяча – открывание и закрывание.

Групповое тактическое действие представляет собой целостное системно организованное действие, включающее в свое содержание в качестве своих элементов согласованные индивидуальные технико-тактические действия группы игроков, направленное на улучшение игровой ситуации. Групповым тактическим действием в нападении, выполняемым с мячом, является передача мяча, включающая в свое содержание согласованные индивидуальные технико-тактические действия двух игроков: удар по мячу в направлении партнера и открывание (выбор позиции) для приема мяча. Передача мяча будет успешной, если входящие в его содержание индивидуальные технико-тактические действия (удар по мячу и открывание) будут согласованными по времени, пространству, скорости и скрытными (неожиданными) для соперников. При осуществлении передачи мяча роль ситуативного лидера принадлежит игроку без мяча: его перемещение выступает для игрока, владеющего мячом в качестве признака согласования, показывающего: когда, куда и с какой силой следует выполнить удар по мячу, чтобы он дошел до адресата. Другим признаком согласования выступают действия игрока с мячом, информирующие его партнера о готовности к удару по мячу в определенном направлении. Тактическая комбинация представляет собой последовательность согласованных между собой групповых тактических действий (передач мяча и группового маневра), направленную на

улучшение игровой ситуации. Выделяются подготовительные и атакующие тактические комбинации. Системообразующим фактором, объединяющим групповые тактические действия в атакующую тактическую комбинацию, выступают ее цель: создание численного преимущества в зоне мяча. Игровая ситуация «2 на 2» рассматривается нами как исходная «клеточка», из которой рождаются все варианты игровых ситуаций, обусловленных расположением и передвижением мяча и игроков обеих команд. В соответствии с этим исходной «клеточкой» тактики футбола является взаимодействие двух атакующих игроков против двух обороняющихся. Изменение данной игровой ситуации осуществляется через перемещение мяча и передвижение всех 4 игроков[54; 59; 62].

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. Психические процессы, связанные с восприятием игровой ситуации и выбором правильного решения, составляют внутреннюю (тактическую) сторону технико-тактического действия. Внешней стороной выступает реализация с помощью технических приемов способа решения двигательной задачи. Повышение

эффективности технико-тактических действий футболистов связано с совершенствованием как их внутренней, так и внешней стороны, другими словами, с овладением тактикой и техникой игры. Неумение «видеть поле», воспринять значимые элементы игровой ситуации может привести к неправильному решению. Ошибки в принятии решений, обусловленные неразвитостью тактического мышления (умственных действий анализа, сравнения, обобщения, классификации), с одной стороны, и недостаточностью тактических знаний – с другой, могут привести к тому, что их практическая реализация не обеспечит выигрыша игрового эпизода. Недостаточный уровень владения способами выполнения технических приемов может привести к тому, что тактически верные решения останутся нереализованными. Поэтому в процессе технико-тактической подготовки юных футболистов обращается внимание на развитие и совершенствование как внутренней, так и внешней стороны игровых действий. Успешность игровой деятельности в футболе в первую очередь зависит от адекватности отражения ситуации в сознании игрока и его способности выбрать и осуществить наиболее рациональное решение. В связи с этим особую роль здесь играет психическая сторона игровой деятельности. Сенсорные процессы, основанные на избирательном внимании к изменениям временных и пространственных параметров, определяющих взаимоотношения между партнерами, соперниками и предметом игры (мячом), являются результатом деятельности сразу нескольких анализаторов. Ведущую роль в этом комплексе играет зрение игрока. Тактическое 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 включенности 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. Успешность согласования обусловлена одинаковым видением всеми членами группы сложившейся игровой ситуации: футболисты должны одинаково «распознать» конкретную игровую ситуацию, отнести ее к определенному, типовому классу ситуаций. Это выступает необходимым условием определения и принятия всеми членами группы общей тактической цели группового действия, определения каждым членом группы своих частных тактических задач, решение которых обеспечивает достижение общей цели, согласование во времени и пространстве действий членов группы при практической реализации группового тактического действия.

У сборной команды Голландии на десятом чемпионате мира по футболу имелись свои особенности в тактико-технической деятельности футболистов. Голландцы использовали в своей игре очень хитрый тактический ход. Завладев мячом, они переводили его в свою линию обороны и, расположившись перед штрафной площадью по всей ширине поля, начинали многочисленные передачи с фланга на фланг, изредка перемежая короткие передачи мяча длинными переводами его в этой же зоне. Команда противника, особенно когда голландцы уже вели в счёте, попадала довольно в затруднительное положение. Если не идти в отбор, то практически мяч за командой Голландии будет находиться бесконечно. Если же идти на отбор, то не меньше чем четырём игрокам, ибо техника и тактическая смекалка защитников позволяет им свободно обыгрывать большее число противников. В принципе такой реакции противника и добивались футболисты Голландии, так как если даже три игрока противника втягиваются в борьбу за мяч, то эта команда чрезвычайно растягивается по продольной оси поля, ослабляя свои тылы и лишая партнёров возможности быстро «откатиться» в свою зону обороны. Если при этом учесть, что остальные игроки сборной Голландии во время розыгрыша мяча защитниками не стояли в роли наблюдателей, а

непрерывно и интенсивно меняли позиции, выбирая наиболее острые ходы и ожидая передачи от игроков обороны, то становится понятным всё коварство подобного тактического розыгрыша мяча. Получая длинную передачу и имея оперативный простор, футболисты Голландии на больших скоростях врываются в зону атаки, часто оставляя за спиной защитников противника и создавая большое количество голевых ситуаций. Таким образом, короткие передачи, выполняемые назад и поперёк, являются не тормозом в развитии атаки, как утверждают некоторые специалисты, а средством подготовки этой атаки в определённых условиях. При этом гарантируется сохранность мяча за командой, а, следовательно, безопасность своих ворот. Кроме того, команда противника, вынужденная отбирать мяч, испытывает в этот момент «комплекс неполноценности». Действительно, всем известно, что разыгрывать мяч приятнее, чем отбирать. Ведь в последнем случае тратится больше не только физической, но и, самое главное, нервной энергии. В тех случаях, когда долго не удаётся отобрать мяч, игроки начинают нервничать и допускать необдуманные действия, что выражается либо в грубости, либо в нарушении страховки и взаимной страховки, в бездумных вылазках для его отбора. Результатом всего этого будет, как правило, ослабление каких-то пунктов обороны, чем сразу пользуется противник, переходя от монотонных медленных действий к быстрым неожиданным ходам, выполняя индивидуальный обыгрыш, игру «в стенку» или перевод мяча в ослабленную зону посредством длинной передачи. Необходимо отметить, что все интересные особенности в игре этой команды, описанные выше, сохранились и дошли до наших дней. У сборной команды Голландии присутствует свой стиль и своя особая манера игры. Так почему бы у этой команды не перенять всё лучшее, а затем, на основе полученного опыта разработать свой собственный метод тренировки футболистов. В данной статье будет предложен абсолютно новый метод обучения – командной игре в «короткий пас», он потребует от игроков, во время тренировочных занятий, больших умственных и физических затрат. Анализ исследований и публикаций показал, что отечественными и зарубежными специалистами в области футбола

постоянно ведётся работа над совершенствованием тактики, в этом направлении проведена большая работа и существует масса упражнений для развития у игроков тактического мышления [1; 8]. Однако среди всего разнообразия литературы на футбольную тематику, не нашлось аналогов методу обучения командной игре в «короткий пас».

Важнейшим элементом деятельности спортсменов в игровых видах спорта выступает тактическое мышление, позволяющее успешно решать тактические задачи и проявляющееся в способности быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации, перерабатывать информацию в ходе состязаний, принимать оптимальные решения. Первые исследования игрового мышления проводились среди шахматистов, что вполне естественно, так как шахматная игра – сугубо интеллектуальная деятельность; вместе с тем эта игра – напряженный, полный борьбы спортивный поединок. Разумеется, игровое мышление футболиста значительно отличается от шахматного мышления, но, с другой стороны, им присущи и некоторые общие, сходные психологические особенности. Общие свойства игрового интеллекта, которые были выявлены в исследованиях шахматного мышления, нашли затем подтверждение в последующих исследованиях других видов игрового мышления, связанных с двигательным компонентом спортивной деятельности. Авторами выделяются следующие типичные 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 отражением объективных зависимостей, присущих непосредственно воспринимаемым конкретным ситуациям;
- 4) быстрота и интенсивность интеллектуальных операций, обусловленные лимитом времени на выполнение игрового действия;
- 5) тесная взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-

волевой сферы.

Первые три черты полностью соответствуют той форме мышления, которая известна в психологии под названием «практический интеллект». Эффективность тактических действий в футболе определяется способностью спортсменов быстро и точно классифицировать воспринимаемые им игровые ситуации и принимать соответствующие их содержанию тактические решения. Поэтому формирование обобщенной ориентировочной основы групповых тактических действий с учетом выделенных нами педагогических условий является необходимой предпосылкой успешного решения задач тактической подготовки юных футболистов [55;58; 61].

* * *

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

1. 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. [51].

2. Повышение эффективности технико-тактических действий футболистов связано с совершенствованием как их внутренней, так и внешней стороны, другими словами, с овладением тактикой и техникой игры. Неумение «видеть поле», воспринять значимые элементы игровой ситуации может привести к неправильному решению.

3. Эффективность тактических действий в футболе определяется способностью спортсменов быстро и точно классифицировать воспринимаемые им игровые ситуации и принимать соответствующие их содержанию тактические решения.

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: «ОФП 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 технико-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 технико-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 апреля по май 2021 года. Исследование проводилось на протяжении 2 месяцев, что позволило полностью оценить тренировочный процесс. Мы проанализировали 50 тренировочных дней, исследование проводилось на базе ООО «ОЛСПОРТ», Футбольная школа «Олимпик». Возраст спортсменов составлял от 7 до 9 лет. Каждая тренировка юных футболистов в среднем по времени составляла один час.

4 этап – Нами был проведен педагогический эксперимент, период которого составлял сентябрь 2021 года – апрель 2022 года. Исследование проводилось на базе ООО «ОЛСПОРТ», Футбольная школа «Олимпик» с футболистами, возраст которых варьировался от 7 до 9 лет. Цель педагогического эксперимента: повысить функциональную и технико-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 7-9 ЛЕТ

3.1. Выявление недостатков соотношения технико-тактической и общей физической подготовки в тренировочном процессе футболистов 7-9 лет.

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью нахождения недостатков в тренировочном процессе, а именно соотношение технико-тактической общей физической подготовленности юных футболистов. Было опрошено 50 человек, все они связаны с футболом и являлись тренерами действующих футболистов. Исследование проводилось с марта 2021 по апрель 2021 года, в нем приняли участие тренеры футболистов возрастной категории от 7 до 9 лет. Опрос проводился в Красноярском крае (г. Красноярск). Опрос включал 11 вопросов.

На начальном этапе нашего исследования, нами было принято решение выявить, как часто тренируются спортсмены (рис.1).

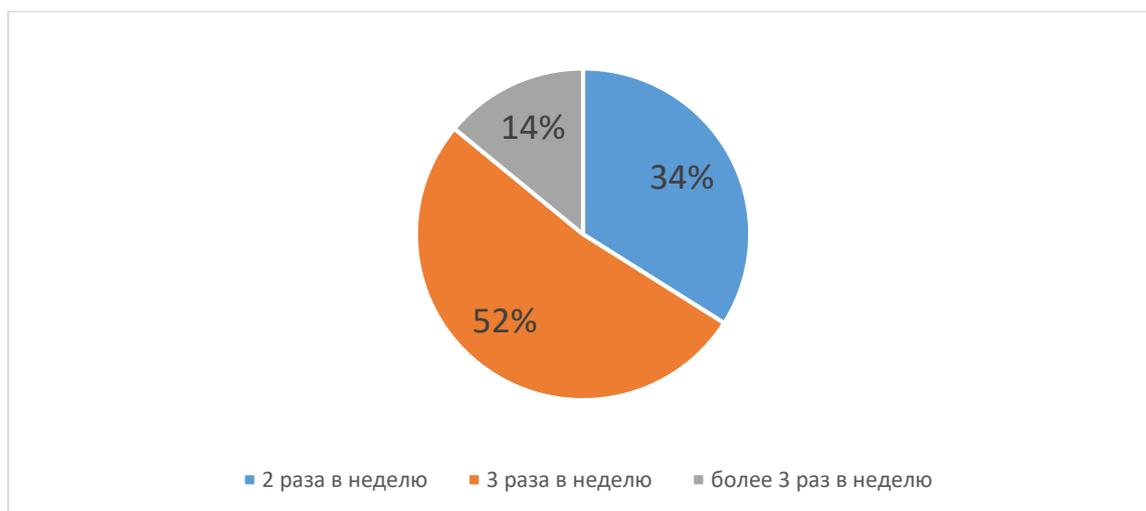


Рисунок 1. Интенсивность посещений

Согласно опросу, мы выявили, что 34 % опрошенных посещают тренировки 2 раза в неделю, 52% тренируются 3 раза, а 14% более 3 раз за семь дней. Возраст 7-9 лет, это группа начальной подготовки, по федеральному стандарту спортивной подготовки по футболу игроки этого возраста, которые занимаются до года, могут заниматься 3 раза в неделю, а футболисты, занимающиеся свыше 1 года, могут уже получать до 4 тренировочных занятий в

неделю, на диаграмме наглядно видно, что 66% то есть большая часть опрошенных тренируется 3-4 раза в неделю.

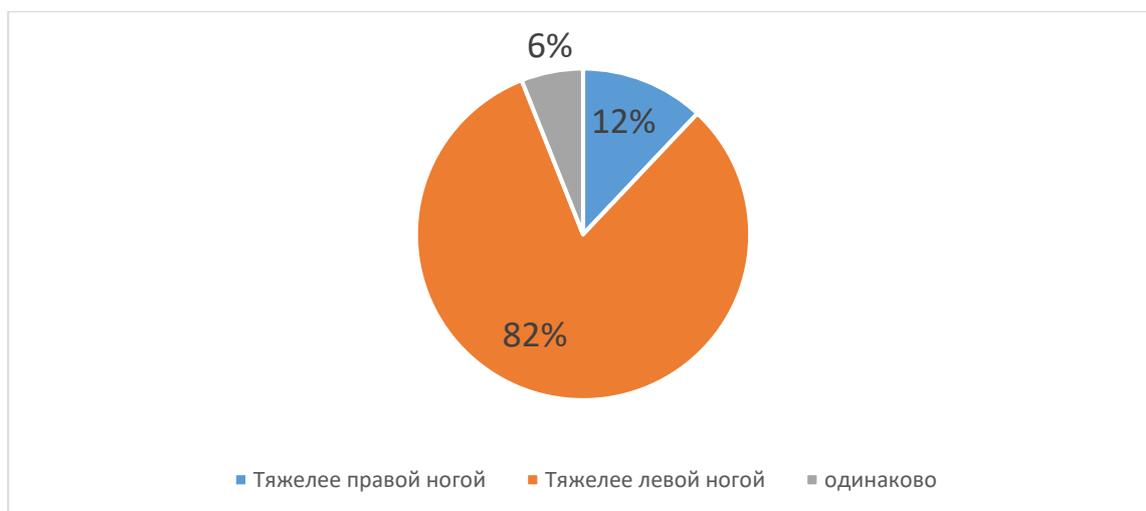


Рисунок 2. Какой ногой тяжелее контролировать мяч.

По данным анкетирования, нами было выявлено, что всего 12% игроков указали на то, что правой ногой им тяжелее контролировать мяч, 82% указали на левую ногу и всего 6% одинаково владеют мячом обоими ногами. В футболе очень важно уметь играть обоими ногами, такие игроки ценятся, как и тренерским штабом так и партнёрами по команде, потому что, можно рассчитывать на своего партнёра, в любой игровой ситуации, таких как: удар по воротам, передача мяча, верхняя передача мяча, всё это футболист обязан уметь делать правой и левой ногой. По полученным данным видно, что большая часть футболистов, а это 82% игроков, хуже владеют мячом левой ногой, это и вполне понятно, так как эта тенденция прослеживается и в быту, в основном, люди выполняют обычные, повседневные, вещи правой рукой, то есть правой ногой в природе больше чем левой. Всего 6% респондентов указали на то что одинаково владеют мячом правой и левой ногой, с одной стороны это маленький процент, однако, для ребят начальной подготовки это уже хорошее достижение.



Рисунок 3. Упражнения, направленные на «слабую ногу».

На рисунке - 3, можем увидеть даются ли занятия юным футболистам на такой важный аспект, как игра «слабой ногой», 28% работают над данным аспектом подготовки, 72% не работали. Как мы уже выяснили ранее, игра «слабой ногой» очень важна в период формирования фундамента технико-тактической подготовленности футболистов, именно в этот период ребята приобретают одни из самых нужных технико-тактических умений, которые в дальнейшем им предстоит развивать или усложнять в зависимости от игровой позиции. Однако, мы можем видеть, что подавляющее число игроков, к сожалению, не получает должного внимания в этом вопросе.

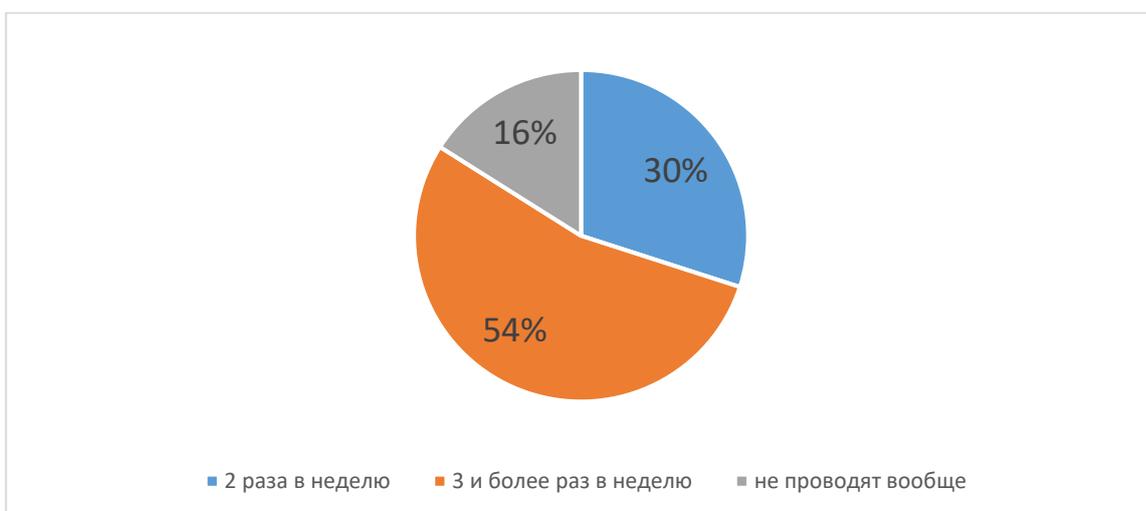


Рисунок 4. Количество тренировок, направленных на технико-тактическую подготовку.

Исходя из результатов анкетирования, мы можем понять, что 30% ни разу или один раз в неделю проводит занятие на технико-тактическую подготовку, 54% проводит два занятия, 16% занимается три и более раз в неделю. Тренировки, направленные на технико-тактическую подготовку, достаточно, интересны ребятам, так как работа с мячом – это именно то от чего футболисты получают истинное удовольствие. Достаточно, не маленький процент получает новые умения, два раза в неделю, но 30% это большое число футболистов, которые в тренировочном плане занимаются всего 1 раз в неделю на тренировках посвящённым технико-тактической подготовке.

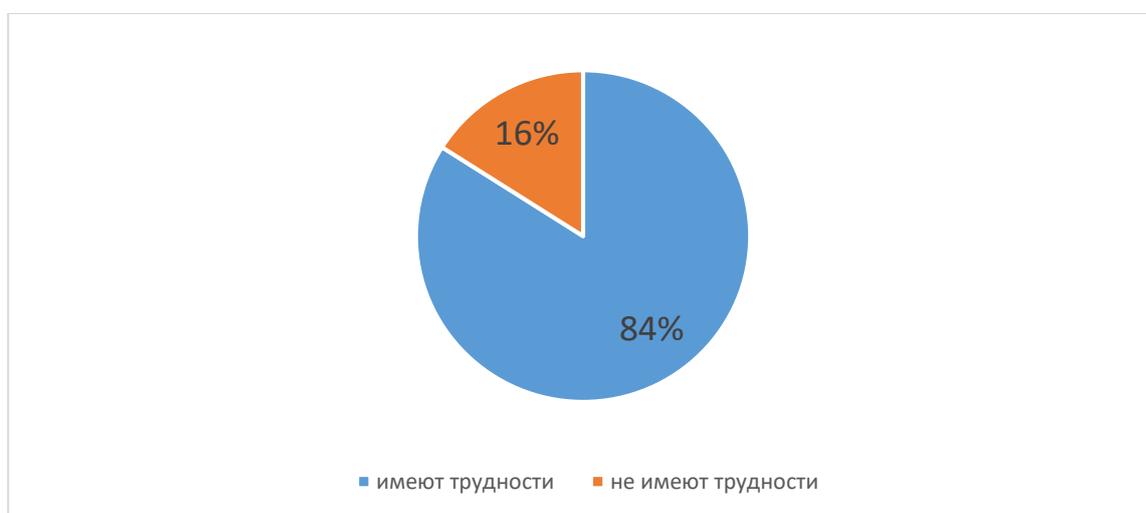


Рисунок 5. Трудности скоростного ведение мяча.

На основе анализа, 84% респондентов имеет трудности с скоростным ведением мяча, и лишь 16% уверенно себя чувствует в этом не простом технико-тактическом элементе. Ведение мяча – это базовое технико-тактическое умение футболистов, с которым ребята, так или иначе справляются, но, когда игроку необходимо использовать скоростное ведение, именно здесь мы видим всю полноту картины, а именно 84% игроков не может справиться с этим технико-тактическим элементом, однако, стоит понимать, что они только начинают свой путь в этом виде спорта, и строго судить их за это не стоит, но для нас очень важно сделать выводы о существующей проблеме.

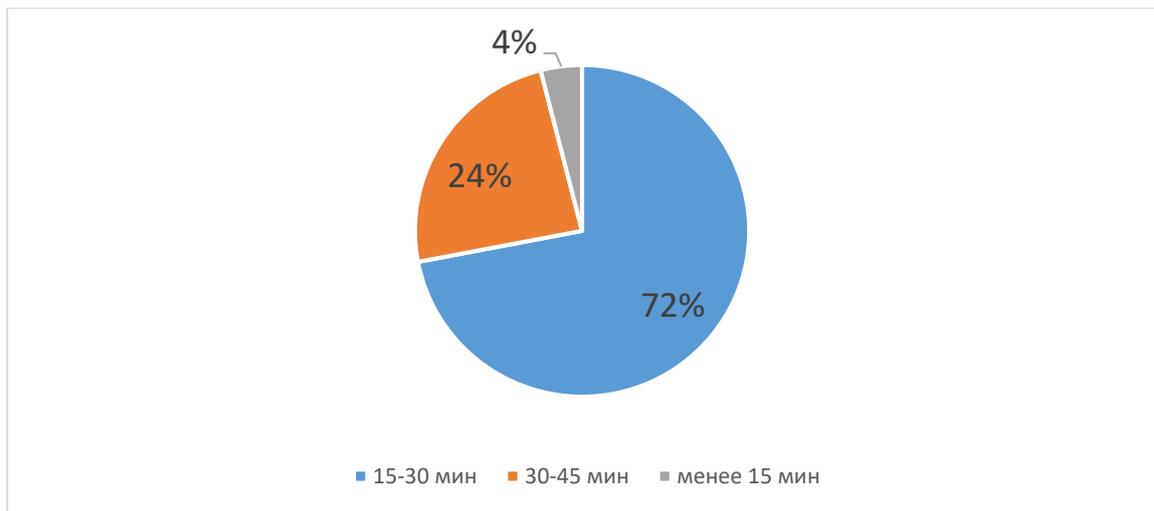


Рисунок 6. Затраченное время на технико-тактическую подготовку.

Исходя из результатов анкетирования, респонденты отметили, что 72% уделяют от 15 до 30 минут технико-тактической подготовке на тренировке, 24% от 30 до 45 минут и 4% уделяют технико-тактической подготовке менее 15 мин. Затраченное время на тренировке, направленное на развитие специальных качеств, непосредственно связано с получением тех или иных умений у футболистов, чем больше времени игроки работают над обучением или развитием технико-тактических элементов тем быстрее, а главное качественнее они останутся у них в мышечной памяти и перейдут в навыки. Но 72% процента уделяют технико-тактической подготовке на тренировке всего от 15 до 30 минут, тогда как основная часть у групп начальной подготовки длится около 40-50 минут, таким образом, мы видим, что большее количество футболистов получают недостаточно времени для развития техники.

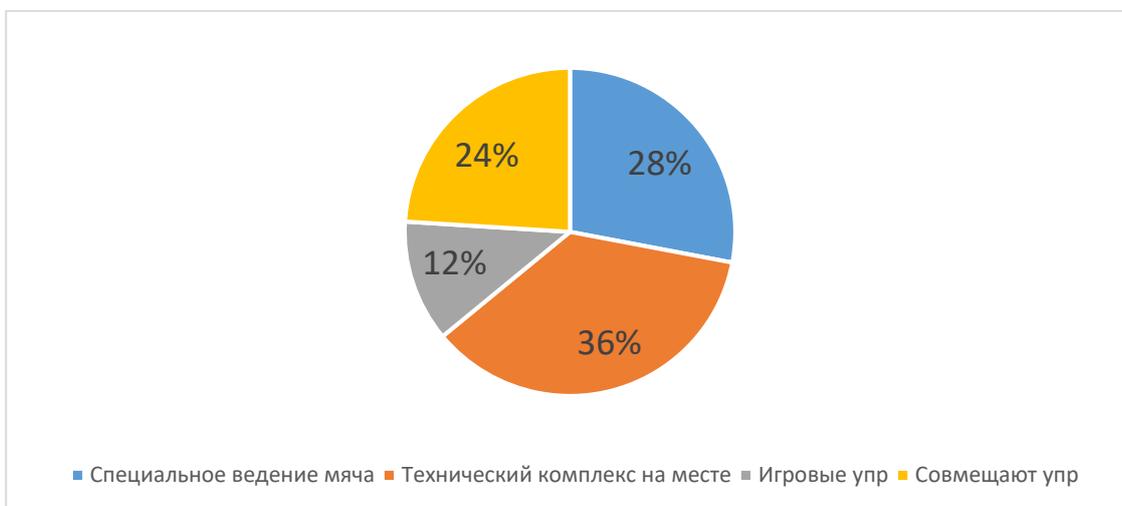


Рисунок 7. Упражнения для развития технико-тактической подготовленности.

Пользуясь данными анкетирования, можно сделать следующие выводы, 28% используют упражнение ведение мяча заданным способом, 36% технический комплекс на месте, 12% респондентов используют игровые упражнения технико-тактической направленности, 6% совмещают все вышеуказанные упражнения. В футболе существует большое количество упражнений для развития техники футболистов, а их структуру можно изменять, дополнять и усложнять в тренировочном процессе, исходя из целей, поставленных на занятия, то есть в футболе есть место огромное пространство для творческого мышления у тренера, чтобы сделать тренировочный процесс интересным. 24% совмещают различные упражнения для более качественного тренировочного процесса, и ещё меньше 12% процентов используют игровые упражнения, направленные на технико-тактическую подготовку. Стоит отметить что тренировки у группы начальной подготовки, необходимо создавать с учётом того что бы у ребят формировался интерес к занятиям спортом, а игровые упражнения, очень эффективно в этом помогают.



Рисунок 8. Уровень технико-тактической подготовленности.

Судя по результатам анкетирования, мы можем понять, что лишь 14% респондентов довольны уровнем технико-тактической подготовленности, в то время как 86% не удовлетворены своими умениями. Удовлетворенность личными умениями и успехами, то как футболисты могут показать себя на футбольном поле очень важно, для их понимания, увеличивается значимость посещения тренировочных занятий, появляются ближайшие и долгосрочные цели.

Пользуясь данными, мы видим, что большая часть юных футболистов не довольна уровнем своей технико-тактической подготовленности.

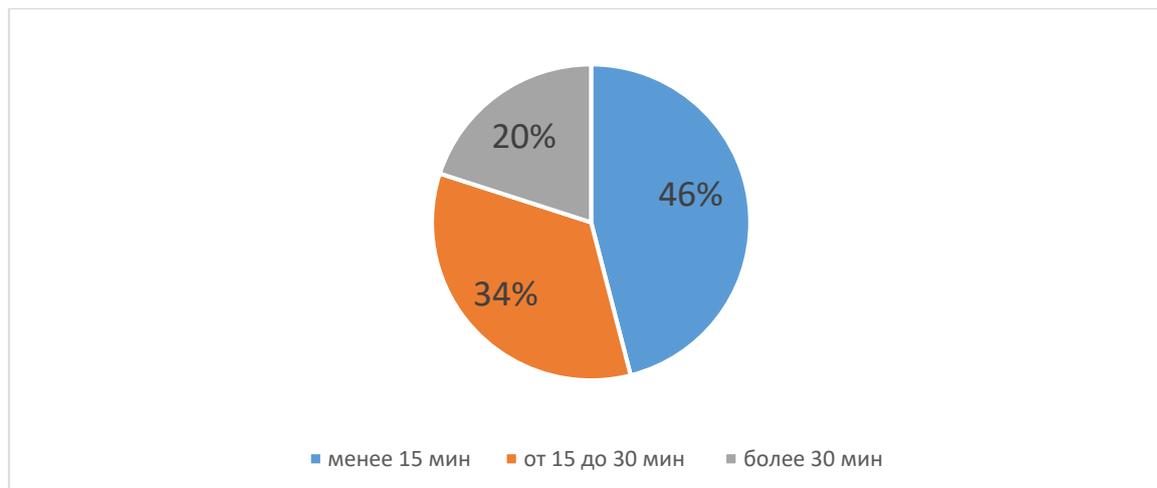


Рисунок 9. Затраченное время на общую физическую подготовку.

На основе анкетного метода, можно понять, что 46% футболистов работают менее 15 минут на тренировке для развитие общей физической подготовки, 34% от 15 до 30 минут и 20% более 30 минут. Футбол – это игра физически развитых, сильных и быстрых спортсменов, мало уметь работать с мячом, так же необходимо справляться с нагрузками, которые футболисты получают во время игры, вести силовую борьбу с другими футболистам за мяч, а также юным футболистам необходимо укреплять здоровье. Во всём этом помогает общая физическая подготовка. Однако по полученным данным, мы видим, что 46% уделяют менее 15 минут на тренировках на развитие общей физической подготовки, хотя это очень важная составляющая всестороннего развития футболистов.

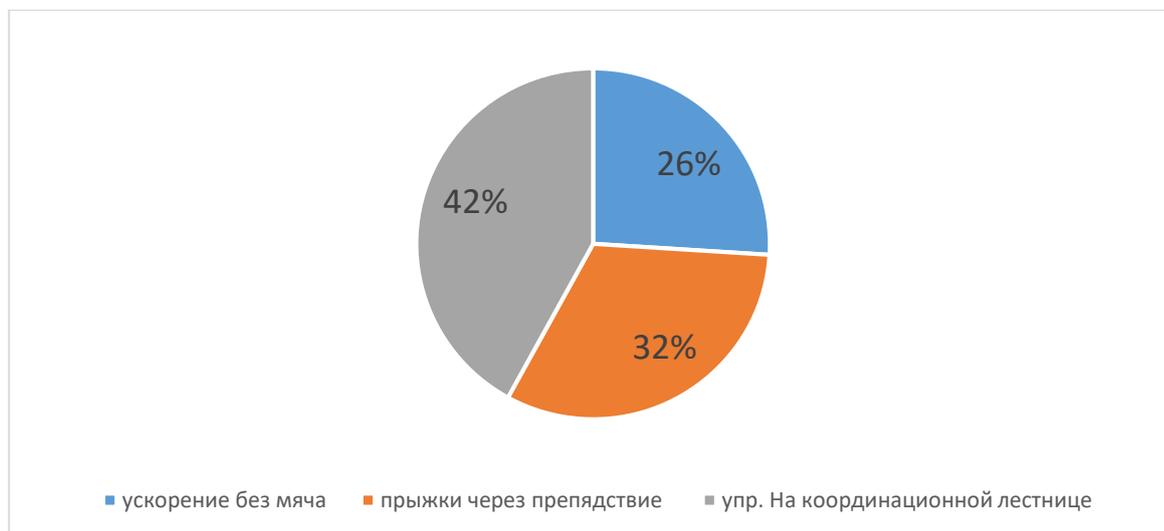


Рисунок 10. Наиболее сложные физические упражнения.

Анкетирование показало, что 26% респондентов имеет трудности с быстрым бегом без мяча, 32% респондентов имеют сложности в упражнении «прыжки через препятствия», 42% футболистов с определенными трудностями работает на координационной лестнице. Так как футбол многогранная игра, в которой игрок может применять огромное количество, как технико-тактических, так и физических умений, а также использует все физические качества. Особое место в игре футбол занимает ловкость, ведь игрок с помощью этого качества перемещается по полю, использует обманные движения и работает с мячом. По полученным данным мы можем увидеть, то что спортсмены в большей степени умеют трудности с координационной лестницей, а это очень важный показатель работы ног футболистов.



Рисунок 11. Уровень общей физической подготовленности.

По результатам опроса, нами было выявлено, что 32% респондентов довольны своей общей физической подготовленностью и 68% хотят улучшить свои умения.

Футбол это прежде всего игра, построенная на технико-тактических навыках, каким бы игрок не был хитрым, уверенным в себе, самым важным является то как он владеет мячом, а уже к этому необходимо, добавлять такие важные физические качества как: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость.

* * *

Завершая раздел 3.1. «Выявление недостатков соотношения технико-тактической и общей физической подготовки в тренировочном процессе футболистов 7-9 лет», можно сделать следующие выводы:

Мы выявили ряд недостатков в подготовленности юных футболистов, которые необходимо устранять что бы в дальнейшем, они стали как можно лучше подготовлены к профессиональному футболу.

Для футболиста очень важно уметь эффективно играть обоими ногами, так как игровая ситуация на поле зачастую требует игроков играть правой и левой ногой.

Всего 6% игроков могут одинаково обоими ногами могут выполнять технико-тактические элементы, остальным 94%, на данном этапе пока не удаётся это сделать.

Так же, мы поняли, что 72% игроков не уделяет внимания на работу «слабой ноги».

Так же 84% имеет трудности с скоростным ведением мяча и всего 16% могут выполнять данный технико-тактический элемент.

При этом 86% вовсе не довольны своей технико-тактической подготовленностью, таким образом, мы можем видеть, что на данном этапе футболистам не хватает определённых технико-тактических умений.

Важную роль в футболе занимает общая физическая подготовленность, хотя,

для юных футболистов 7-9 лет, это часть занимает не самое главное место, забывать про этот аспект очень плохо, так как ребята, которые занимаются футболом должны получать не только узко направленные технико-тактические элементы, но и активно развивать двигательные способности и получать оздоровительный эффект.

Однако мы видим, что 46% по заданному тренером тренировочному плану на тренировках не получают достаточной физической подготовки. Так же 42% имеет трудности на координационной лестнице, стоит отметить что в этом возрасте развитие координационных способностей и работа ног имеет очень важную роль именно в работе с мячом, а ловкость помогает в игре лучше контролировать мяч, обыгрывать противников, забирать мячи и забивать голы. При этом 68% имеют не достаточный уровень общей физической подготовленности.

3.2. Выявление сильных и слабых сторон в развитии технико-тактической и физической подготовленности футболистов 7-9 лет.

В период с апреля по май 2021 года нами было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие футболисты в возрасте 7-9 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 тренировочных занятий по футболу. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление сильных и слабых сторон в развитии технико-тактической и физической подготовленности футболистов 7-9 лет.

Цель педагогического наблюдения: выявление сильных и слабых сторон в развитии технической и физической подготовленности футболистов 7-9 лет.

Нами в период с апрель по май 2021 года было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие спортсмены-футболисты из города Красноярск. В сумме мы посетили пятьдесят тренировочных занятий, которые по количеству и объему нагрузки совпадали с федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу.

Протокол наблюдения состоит из 14 вопросов, основными направлениями которых были:

- Тренировки, направленные на техническую подготовку;
- Скоростное ведение мяча обоими ногами;
- Игровые упражнения на тренировке;
- Блок вопросов о работе на элементы;
- ОФП на тренировках;
- Методические указания тренера во время тренировочного занятия.

Все вопросы были сформулированы с учетом наиболее важных аспектов в данном виде спорта. В самом начале педагогического наблюдения, мы решили понять сколько тренировок было задействовано на техническую подготовку, рисунок 12.

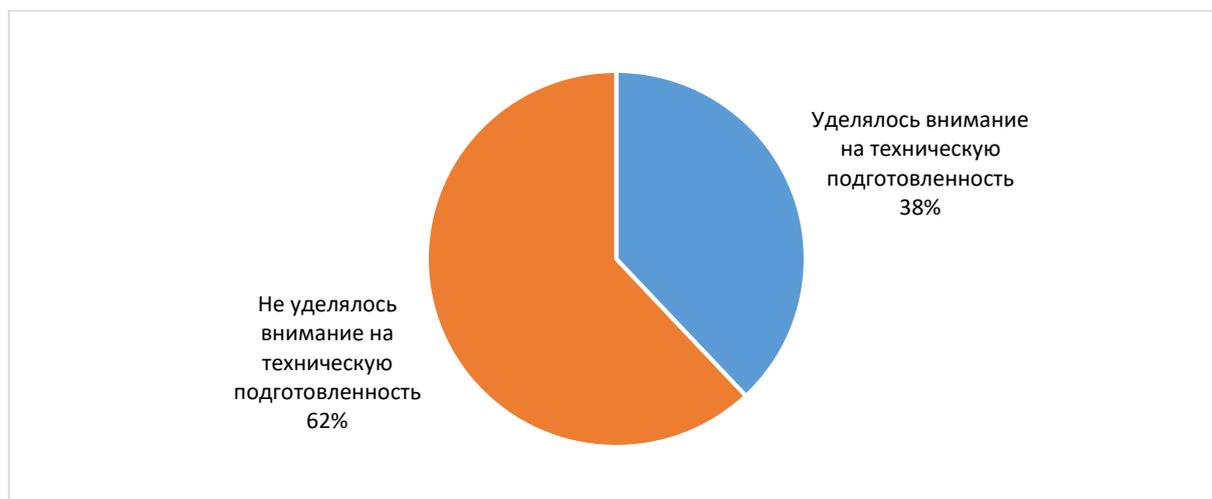


Рисунок 12. Количество тренировок, направленных на техническую подготовку.

Исходя из данных наблюдения, можно сделать следующие выводы, 38% тренировок были направлены на техническую подготовку. Именно это направление мы считаем наиболее важным и основополагающим в развитии юных футболистов. На начальном этапе футболистов необходимо научить самым простым и базовым техническим элементам, которыми они в последствии будут пользоваться в различных игровых ситуациях.

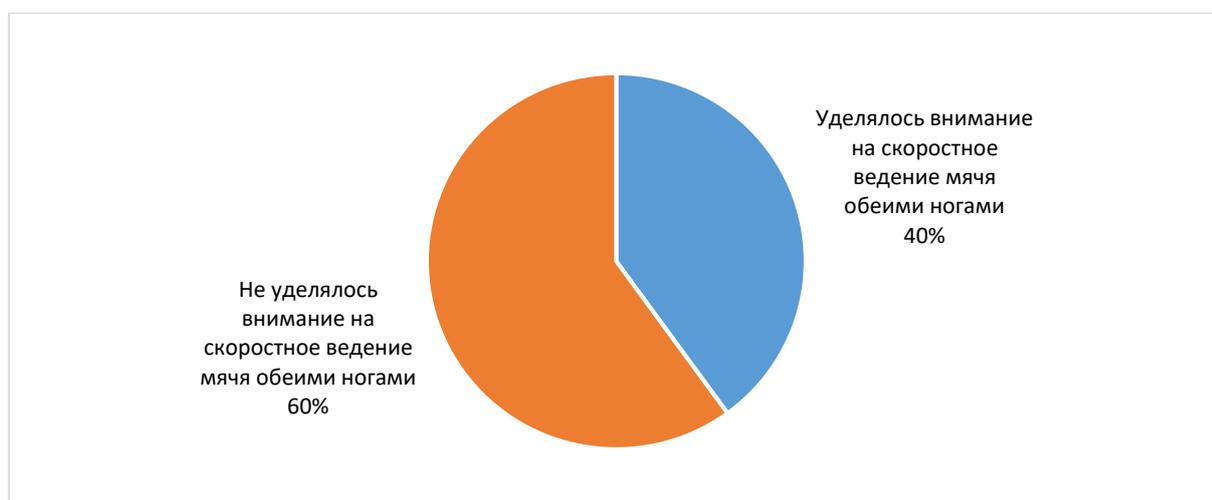


Рисунок 13. Скоростное ведение мяча обеими ногами.

Проанализировав данные педагогического наблюдения, мы видим, что на 40% тренировок использовалось скоростное ведение мяча обеими ногами. В футболе очень важную составляющую занимает ведение мяча на скорости, а именно игроки, которые играют в полузащите и на линии атаки, они просто обязаны уметь играть двумя ногами одинаково хорошо, чтобы обыгрывать защитников. Чтобы забивать голы очень важно обучать футболистов данному аспекту подготовки, для того чтобы наработать навык как можно раньше, но в юном возрасте не у всех может получаться этот не простой элемент, не стоит очень критично к этому относиться, необходимо объяснять зачем это нужно и мотивировать футболистов упорно стараться на тренировках.

Игрокам, которые в дальнейшем станут защитниками, так же это упражнение пойдёт только на пользу, так как защитники, иногда, тоже используют этот технический элемент в игровых моментах.

Скоростное ведение мяча прежде всего отрабатывается в различных упражнениях, таких как:

- ведение мяча «змейкой», когда конусы стоят один за одним на небольшом расстоянии,
- ведение мяча «зиг-загом», конусы ставятся в шахматном порядке и игроки производят смену направления движения,
- ведение мяча «восьмёркой», используются два конуса и игроку необходимо с мячом своим направлением движения, нарисовать цифру 8 на поле,

- ведение мяча «улиткой», в этом упражнении требуется от футболиста вести мяч до конуса, огибать его на 360 градусов и продолжать ведение, как внутренней, так и внешней стороной стопы.

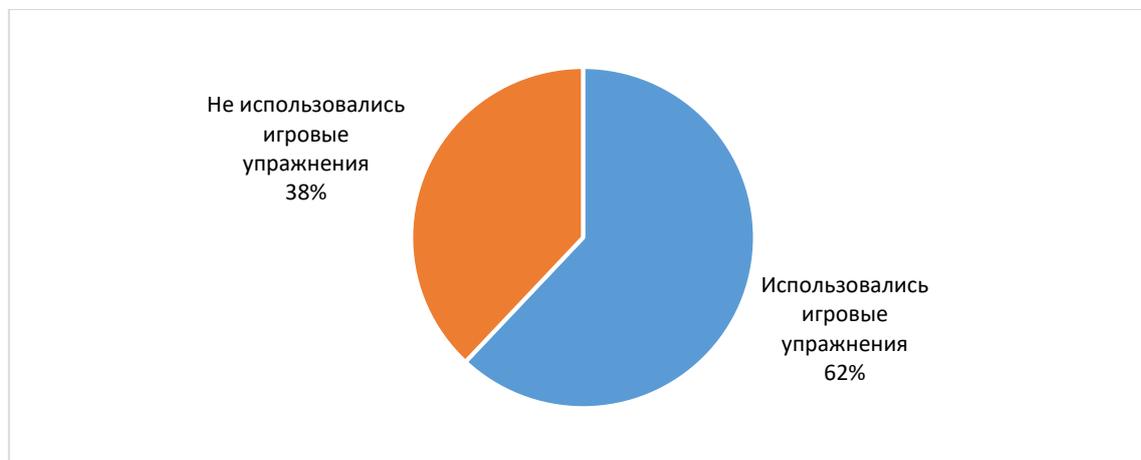


Рисунок 14. Игровые упражнения на тренировке.

Результаты педагогического наблюдения показали, что на 62% тренировочных занятий применялись игровые упражнения. На этапе начальной подготовке футболистов необходимо заинтересовать данным видом спорта, чтобы они его полюбили и ходили на тренировки с желанием. Помимо благоприятной атмосферы в коллективе, доброжелательного общения между тренером и футболистами, так же очень хорошо помогают игровые упражнения, для того чтобы в интересной веселой атмосфере отработать различные технические элементы.

Такую задачу можно решить с помощью игры «воришки мячей», где игроки располагаются по углам квадратной площадки имея свой «дом», мячи лежат в центре площадки, по сигналу тренера игроки забирают мячи и ведут его в свой «дом» и останавливают мяч, после чего начинают забирать мячи в чужих «домах». Данная игра очень хорошо развивает такой важный элемент как контроль мяча, потому что на площадке находится много игроков которые параллельно тоже принимают участие в игре, так же когда игрок освоил все правила, он может использовать скоростное ведение мяча.

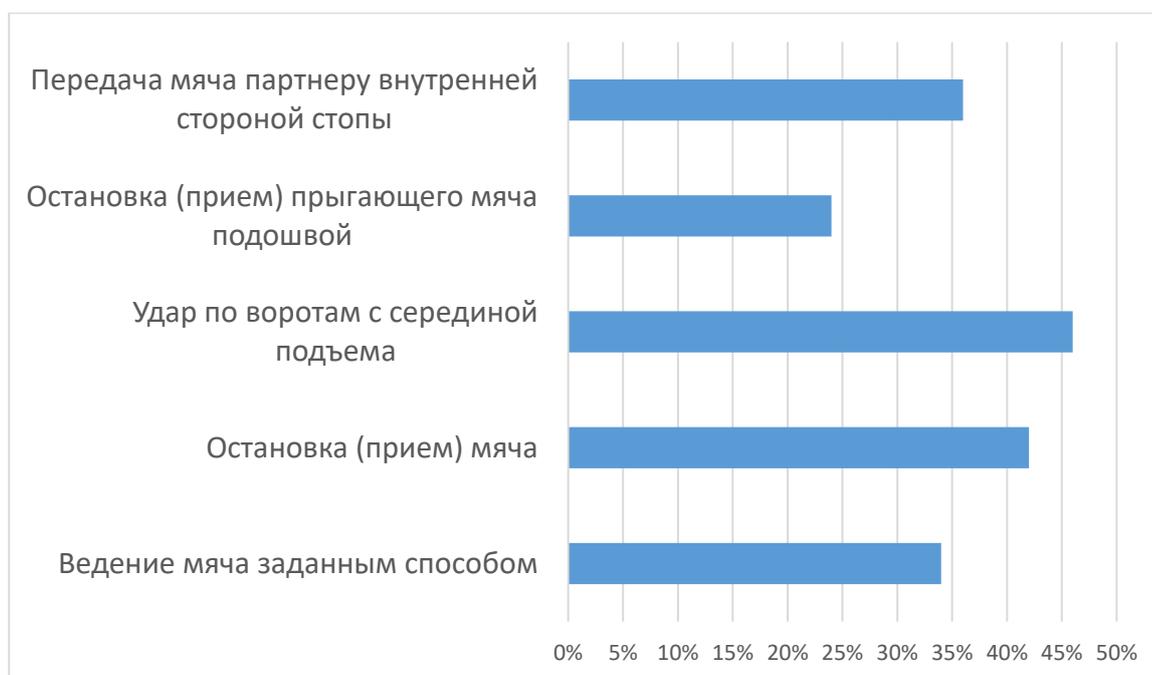


Рисунок 15. Упражнения на «слабую ногу».

На основе педагогического наблюдения, можно понять, что 34% использовали ведение мяча заданным тренером способом, 42% отрабатывали остановку (приём) мяча, 46% тренировали удар мяча по воротам серединой подъёма, 24% занимались над прижатием и остановкой прыгающего мяча к земле, подошвой и 36% тренировали передачу партнёру внутренней стороной стопы.

Стоит отметить, что такие небольшие процентные показатели связаны с тем, что в расчёт брались только те упражнения, где тренер делал акцент на работу футболистов именно «слабой» ноги, то есть помогать более «сильной» ногой категорически запрещено.

Ведение мяча заданным способом, выполнялось, например, внутренней и внешней стороной стопы, ведение подошвой, вперёд и назад, только внутренней и только внешней стороной стопы, все эти элементы целесообразно использовались с внешними помехами, таким как: конусы, фишки, палочки, что бы игроки могли менять направления движения и больше касаться мяча.

Так же для развития «слабой» ноги используются упражнения:

- ведение мяча «змейкой»: конусы стоят один за одним на небольшом расстоянии,

- ведение мяча «зиг-загом», конусы ставятся в шахматном порядке и игроки производят смену направления движения,
- ведение мяча «восьмёркой», используются два конуса и игроку необходимо с мячом своим направлением движения, нарисовать цифру 8 на поле,
- ведение мяча «улиткой», в этом упражнении требуется от футболиста вести мяч до конуса, огибать его на 360 градусов и продолжать ведение, как внутренней, так и внешней стороной стопы.

Остановка (приём) мяча, так же очень важный технический элемент, так как именно с него начинается овладение мячом и дальнейшие действия футболиста, необходимо научить футболиста принимать «слабой ногой», так как игроки не произвольно тянутся за мячом более «сильной» ногой, а она может находиться ближе к противнику в игре. В зависимости от игровой ситуации игрокам необходимо уметь принимать мяч как правой, так и левой ногой. Данный технический элемент наблюдался либо в передачах в парах или в иных упражнениях где игроку необходимо осуществить остановку (приём) мяча.

Удар мяча по воротам серединой подъёма, является одним из основных элементов удара по мячу для забивания голов. Однако футболисты в игре очень редко используют свою «слабую» ногу чтобы бить по воротам, как правило, перенося мяч на более «сильную» ногу, при этом теряя лучшую позицию. В связи с этим есть острая необходимость уже с групп начальной подготовки обучать занимающихся данному приёму, чтобы юные футболисты уже с малых лет привыкали бить обеими ногами.

Остановка и прижатие прыгающего мяча к земле подошвой, очень важное умение у футболиста, так как во время игры часто мяч находится в воздухе. Дальнейшее направление мяча будет стремиться вниз к земле, в связи с этим игрок должен уметь сразу остановить и прижать его к земле, не дав мячу снова устремиться вверх. Многие юные футболисты в силу своей неопытности ждут пока мяч сам перестанет прыгать, потеряв потенциальную и кинетическую энергию, однако они теряют драгоценные секунды, когда можно завладеть мячом и сделать полезное техническое действие. Это умение тренируется путём

простого поднятия мяча в руки и отпускания его, после чего необходимо наступить на мяч и поменять место расположения на поле. Упражнение выполняется без внешних помех, путём многократного повторения.

Так как футбол командная игра в ней необходимо действовать взаимосвязано, используя передачу мяча.

Передачи мяча внутренней стороной стопы, является самым важным элементом передачи мяча на футбольном поле между игроками команды, так как с помощью этого технического приёма, можно отдать наиболее точный пас своему партнёру, и продвинуться к воротам соперника. Все футболисты должны понимать, что мяч движется быстрее чем любой самый быстрый футболист. Данный технический элемент отрабатывается в передачах в парах или в других упражнениях где футболисту необходимо выполнить точную передачу партнёру.

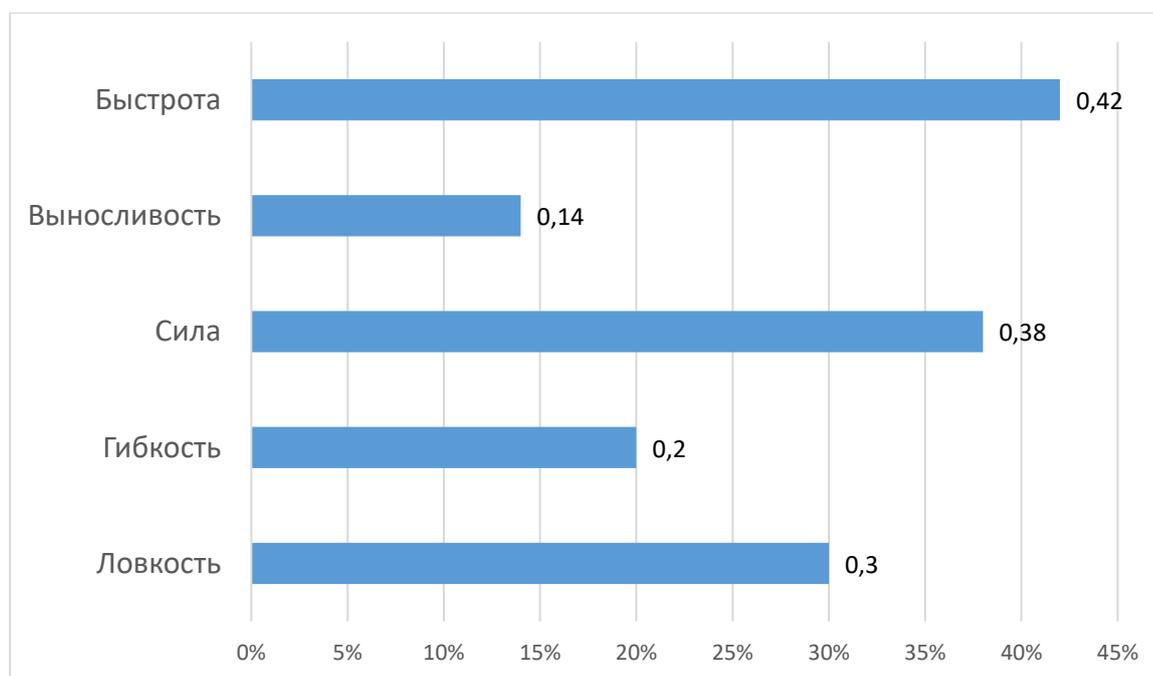


Рисунок 16. ОФП на тренировке.

Педагогическое наблюдение показало, что 30% тренировочных занятий содержали упражнения для развития ловкости, на 20% было уделено время развитию гибкости, 38% тренировочных занятий содержали работу над силой, 14% тренировочных занятий было направлено на развитие выносливости и 42% развитие быстроты.

На этапе начальной подготовки перед тренерами стоят очень важные

задачи, что бы их подопечные смогли освоить основные двигательные умения и навыки, а также укрепили физическое здоровье. Общая физическая подготовка способствует решению этих задач. На этапе начальной подготовки не стоит уделять большого внимания таким физическим качествам как выносливость и сила, как как сенситивный период развития этих качеств несколько позднее. Однако футболистам очень важно развивать ловкость, именно координационные способности влияют на то как футболист работает с мячом, как усваивает новые технические элементы, а также как двигается на футбольном поле. Так же развитие быстроты в период 7-9 лет очень важно, так как у футболистов начинается сенситивный период развитие этих качеств. Так же стоит уделять время после тренировки на развитие гибкости, делать растяжку различных групп мышц. Прежде всего упражнения на растягивание мышц после тренировок необходимы для профилактики травм и для восстановления после нагрузки.

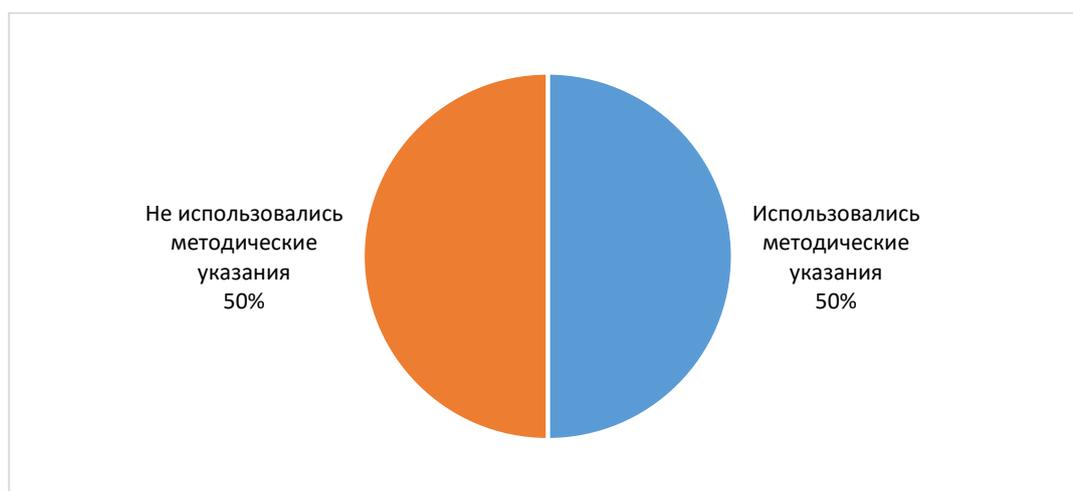


Рисунок 17. Методические указания тренера во время тренировки.

В период проведения педагогического наблюдения мы выявили, что всего в 50% тренировочных занятий, тренеры использовали методические указания во время занятия футболистам.

Методические указания тренера во время тренировочного процесса является важным элементом в подготовке юных футболистов, так как многие действия спортсмены только учатся делать и их ошибки в процессе многократного повторения могут закрепиться. Чтобы их вовремя устранять и

показывать, как правильно выполнять то или иное действие, необходимы методические указания тренера и объяснения ошибок, так как в дальнейшем исправить ошибки уже будет в разы сложнее.

Так же важна взаимосвязь между футболистами и тренерами, что бы спортсмены чувствовали, что за ними смотрят, им подсказывают и они под руководством у компетентного специалиста. Очень важно хвалить юных футболистов, когда у них получается правильно выполнять технические элементы, тем самым мотивируя игроков ещё больше стараться на тренировках.

* * *

Завершая раздел 3.2. «Выявление сильных и слабых сторон в развитии технико-тактической и физической подготовленности футболистов 7-9 лет» можно сделать следующие выводы:

Исходя из данных наблюдения, можно сделать следующие выводы, 38% тренировок были направлены на техническую подготовку. Именно это направление мы считаем наиболее важным и основополагающим в развитии юных футболистов. На начальном этапе футболистов необходимо научить самым простым и базовым техническим элементам, которыми они в последствии будут пользоваться в различных игровых ситуациях.

Так же, мы видим что на 40% тренировок использовалось скоростное ведение мяча обоими ногами, то есть 60% тренировок не уделяли внимание данному аспекту игры, что в свою очередь при использовании имеет колоссальный эффект юным футболистам.

Не малое количество игровых упражнений на тренировке использовали тренеры, а именно 62%, это позволит игрокам в увлекательной форме, развивать различные технические элементы.

Технические упражнения, направленные на «слабую» ногу: всего 34% отрабатывали ведение мяча различными заданными способами, 42% от общего числа тренировок, наблюдалась, остановка (приём) мяча, достаточно важное умение футболистов, однако многие футболисты не получили нужных занятий,

очень мало времени, а это 24% от общего числа тренировок, футболисты занимались над прижатием и остановкой прыгающего мяча к земле, подошвой, так же необходимое умение футболистов завладеть мячом. И на 36% от просмотренных тренировок тренеры уделяли внимание передаче внутренней стороной стопы, так же можно сказать это не достаточное количество, для освоения этого важного технического элемента.

Общая физическая подготовка на тренировках: всего на 30% тренировках юные футболисты получили внимание на развитие ловкости. Однако футболистам очень важно развивать ловкость, именно, координационные способности влияют на то как футболист работает с мячом, как усваивает новые технические элементы, а также как двигается на футбольном поле, на 20% тренировок, уделяли время развитием гибкости, этого времени мало, стоит больше уделять время после тренировки на развитие гибкости, делать растяжку различных групп мышц, прежде всего это необходимо для профилактики травм и для восстановлении после нагрузки. На просмотренных тренировках, 42% развивали быстроту. В период с 7 до 9 лет это очень важно, так как у футболистов начинается сенситивный период развитие этих качеств.

Благодаря наблюдению мы узнали, что всего в 50% тренировок, тренеры производили методические указания во время тренировочного занятия своим футболистам. Методические указания тренера во время тренировочного процесса является важным элементом в подготовке юных футболистов, так как многие действия спортсмены только учатся делать или не давно начали, многие футболисты совершают ошибки, которые необходимо устранять и показывать, как правильно выполнять то или иное действие, что бы игрок не запомнил не правильное техническое выполнение и в дальнейшем его не надо было переучивать, когда это уже будет сделать в разы сложнее.

3.3. Усовершенствованная методика тренировочного процесса футболистов 7-9 лет

Футбол — это вид спорта, в котором двигательная активность занимает важнейшее место. От подготовленности каждого игрока зависит результат команды, его личные успехи и самое главное здоровье. Так же, от ОФП зависит и то, как футболист будет всесторонне развит и задействован в игре. На начальном этапе подготовки футболистов, очень важно уделить, достаточное время для построения «фундамента», общей физической подготовленности юного спортсмена, помочь ему плавно войти в тренировочный процесс и адаптироваться к нагрузкам.

Нами был проведен педагогический эксперимент, период которого составлял сентябрь 2021 года – апрель 2022 года. Исследование проводилось на базе ООО «ОЛСПОРТ», Футбольная школа «Олимпик» с футболистами, возраст которых варьировался от 7 до 9 лет.

Цель педагогического эксперимента: повысить функциональную и техническую подготовленность юных 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 технической подготовки, во время тренировок фиксировались умения игроков обращаться с мячом во время игровых упражнений, участвующих в нашем эксперименте. А так же выбранные нами упражнения показывают уровень общей физической подготовленности спортсменов, а фиксация технических умений, показывает уровень владения мячом.

В ходе педагогического эксперимента основной нашей задачей

былоповысить функциональную и техническую подготовленность футболистов, нехватку которых мы выявили на этапе наблюдения. Таким образом, нами был разработан комплекс упражнений, который содержал:

1. Ведение мяча в «муравейнике», с домиками.

На ограниченном участке поля 10 на 12 метров выкладываются фишки в произвольном порядке, за пределами ставятся конусы на 1-2 меньше чем футболистов, у каждого игрока есть мяч, по сигналу, обучающиеся начинают ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, не задевая фишки, по визуальному сигналу, необходимо оставить свой мяч на месте и используя ускорение без мяча забежать в домик (конус).

Очень эффективное игровое упражнение, которое помогает обучать правильной технике ведения мяча, применять вынужденную смену направления, так как все игроки участвуют в игре, а так же помогают развивать очень важное физическое качество, быстроту.

Тренировки у экспериментальной группы проводились 4 раза в неделю, это упражнение выполнялось 2-3 раз в неделю в основной части тренировки, когда футболисты хорошо разогреты и готовы работать на высокой скорости и максимально эффективно. Одинаковое количество времени уделялось на правую и левую, для наиболее эффективного обучения технике ведения мяча.

2. Игровое упражнение «воришки мячей».

На поле выкладываются четыре базы разных цветов в виде квадрата. В центре поля лежат 10-12 мячей, футболисты разделены на четыре команды, каждый в своей базе, по сигналу, игроки выбегают и стремятся забрать мяч себе и с помощью заданного способа ведения мяча, довести мяч в свою базу, когда мячи заканчиваются, игроки забирают мячи в «чужих» базах, и ведут в свои.

Раунд длится 35-45 сек., в конце игры команда которая забрала меньше всех мячей, выполняет 15-20 приседаний или 10-15 отжиманий от пола.

Усложнения игры:

– передвижение между базами (бег боком приставным шагом, бег спиной назад)

- ведение мяча только правой, левой ногой
- ведение мяча только внутренней или внешней стороной стопы.

В этой игре отлично соблюдены принципы обучения простым техническим элементам:

- нельзя далеко отпускать мяч от ноги (техника ведения мяча)
- мяч нужно зафиксировать точно в своей базе что позволит отработать технику остановки мяча подошвой
- так же необходимо как можно активнее принимать участие, так как от каждого футболиста зависит исход игры
- в этой игре есть соревновательный фактор, который позволит игрокам более сконцентрировано выполнять работу.

По мимо этого, в игре футболисты развивают координационные способности выполняя, перебежания из баз различными способами.

Это упражнение выполнялось 1-2 раза в неделю в подготовительной части тренировки, для наиболее продуктивной дальнейшей работы.

3. Обучение удару серединой подъёма по мячу.

В этом упражнении необходимо разделить футболистов по парам. Перед началом, футболистов необходимо положить на поле, согнув колени под себя и лечь на спину, что бы середина подъёма была натянута и прижата к земле. Затем один из футболистов наступает на мяч подошвой, и сильно прижимает к земле, в это время второй футболист отходит от мяча на расстояние 1-2 метра, разбегается и наносит не сильный, имитирующий удар серединой подъёма по мячу.

Очень важно указывать футболистам на их ошибки, что бы не закрепился отрицательный навык, а именно:

- не правильно поставленная опорная нога
- удар по мячу без замаха
- не натянутый носок при ударе
- удар по мячу без наклона корпуса вперед

- отсутствие семенящего шага перед ударом

После обучения этому важному элементу, можно усложнить задачу и попробовать отдавать передачи серединой подъёма друг другу в руки, на расстоянии 2-3 метров, в исходном положении мяч в руках. Футболисты приобретают важное умение, правильно бить по мячу, в дальнейшем им предстоит сделать многократное повторение этого приёма, что бы он перешёл в навык и футболисты могли забивать голы, сильным и точным ударом.

Данное упражнение выполнялось 1-2 раза в неделю в основной части тренировки.

4. Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы.

В этом упражнении необходимо разделить футболистов по парам. Перед началом, футболистов необходимо положить на поле, согнув колени под себя и лечь на спину, при этом необходимо развернуть голеностопный сустав внутренней стороной стопы во внутрь, и прижать их к полю. Затем один из футболистов наступает на мяч подошвой, и сильно прижимает к земле, в это время второй футболист отходит от мяча на расстояние 1-2 метра, разбегается и наносит не сильный, имитирующий удар внутренней стороной стопы по мячу. Очень важно указывать футболистам на их ошибки, что бы не закрепился отрицательный навык, а именно:

- не правильно поставленная опорная нога
- удар по мячу без замаха
- не поднятый носок наверх при ударе
- не опущена пятка вниз при ударе
- не полностью развернут голеностопный сустав при ударе
- удар по мячу без наклона корпуса вперед
- отсутствие семенящего шага перед ударом

После обучения этому важному элементу, можно усложнить задачу и попробовать отдавать передачи внутренней стороной стопы друг другу в руки, на расстоянии 2-3 метров, в исходном положении мяч в руках. Футболисты приобретают важное умение, правильно бить по мячу, в дальнейшем им

предстоит сделать многократное повторение этого приёма, что бы он перешёл в навык и футболисты могли отдавать точные и сильные передачи партнёрам.

Упражнение выполнялось в основной части тренировки. Дозирование нагрузки составляло 1-2 раза в неделю.

– Таблица 1

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

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Спринтерская дистанция 30м	К 6.2 ± 0.3	6.0 ± 0.4	1.1	Не дост.
	Э 6.1 ± 0.4	5.6 ± 0.4	2.78	>0.05
Прыжок в длину с места	К 1.40 ± 0.13	1.48 ± 0.10	1.6	Не дост.
	Э 1.39 ± 0.15	1.56 ± 0.15	2.43	>0.05
Тройной прыжок с места	К 3.30 ± 0.20	3.40 ± 0.19	1.25	Не дост.
	Э 3.32 ± 0.21	3.61 ± 0.16	3.625	>0.01

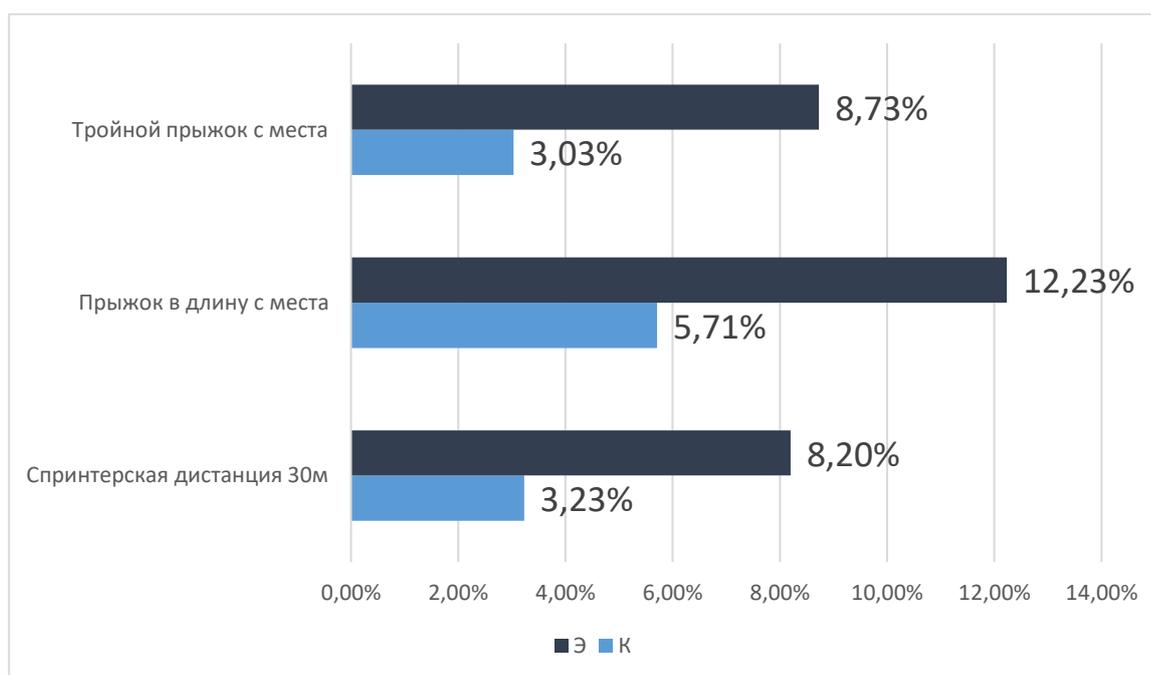


Рисунок 18 - Сравнение прироста результатов в контрольной и экспериментальной группе

В тесте «бег 30 метров» к концу эксперимента результат в экспериментальной группе значительно улучшился на 0.5 с. Такой показатель для короткой спринтерской дистанции является хорошим приростом в результате и говорит о том, что наши экспериментальные упражнения подобраны правильно

и дают сдвиг. В контрольной группе улучшение произошло на 0,2 секунды.

В тесте «прыжок в длину с места», по отношению к началу эксперимента, результат увеличился в опытной группе на 17 см, а в контрольной группе на 8 см.

В «тройном прыжке с места» улучшение показателей произошло в контрольной группе– 10 см, в экспериментальной группе– 29 см. Что касается ТТД (техничко-тактических действий), то здесь игроки показали результаты, представленные в таблицы.

Нами, была проведена оценка технико тактической подготовленности футболистов 7-9, с целью определения подготовки контрольной и экспериментальной группы, до эксперимента и после.

Мы использовали ряд простых упражнений для понимания уровня умений футболистов.

1. Ведение мяча «змейкой» на скорости.

В этом упражнении игрок начинает ведение мяча из заданного места и старается на максимальной скорости обыграть все 5 конусов, которые стоят последовательно друг за другом на расстоянии 1 метр, не задев и не сбив их и завершить упражнение в заданном коридоре из фишек. В этом упражнении мы понимаем как футболист владеет мячом и своим телом, так как есть определенная координационная нагрузка, также мы дали возможность футболистам работать обеими ногами, для того что бы упрощить задачу. В зачёт идёт время, с которым футболисты преодолели участок, каждый сбитый или задетый конус, добавляется 3 секунды.

2. Ведение мяча «зиг-загом» на скорости.

В этом упражнении игрок начинает ведение мяча из заданного места и старается на максимальной скорости обыграть все 6 конусов, которые стоят в шахматном порядке на расстоянии 1.5 метра, не задев и не сбив их и завершить упражнение в заданном коридоре из фишек. В этом упражнении мы понимаем, как футболист владеет мячом и может осуществлять смену направления движения, также здесь хорошо видно, как ребята используют свою «слабую» ногу, так как в этом упражнении для более быстрого прохождения эффективнее а самое

главное более правильно, с футбольной точки зрения, использовать дальнюю от конуса ногу. В зачёт идёт время с которым футболисты преодолели участок, каждый сбитый или задетый конус, добавляется 3 секунды.

3. Удары по мячу серединой подъёма.

В этом упражнении футболист обыгрывает 3 фишки в спокойном темпе, после чего наносит удар серединой подъёма по мячу, и старается сбить любой из двух конусов стоящих в углах ворот, затем возвращается и повторяет попытку, 10 раз. Тренер в это время помогает устанавливая конус в нужное место. Расстояние от места удара до ворот 10 метров, в этом упражнении, мы моделируем игровую ситуацию и стараемся понять на сколько точно футболист бьёт в угол ворот по заданной цели и на сколько правильно, он наносит удар по мячу, предварительно, конечно, футболистам было сказано, что удар необходимо нанести серединой подъёма (шнурками). У каждого футболиста была попытка на правую ногу и на левую ногу. Каждый сбитый конус оценивается 1 баллом.

4. Удары по мячу внутренней стороной стопы.

В этом упражнении футболист обыгрывает 3 фишки в спокойном темпе, после чего наносит удар внутренней стороной стопы по мячу, и старается сбить любой из двух конусов стоящих в углах ворот, затем возвращается и повторяет попытку, 10 раз. Тренер в это время помогает устанавливая конус в нужное место. Расстояние от места удара до ворот 10 метров, в этом упражнении, мы моделируем игровую ситуацию и стараемся понять на сколько точно футболист бьёт в угол ворот по заданной цели и на сколько правильно, он наносит удар по мячу, предварительно, конечно, футболистам было сказано, что удар необходимо нанести внутренней стороной стопы (щёчкой). У каждого футболиста была попытка на правую ногу и на левую ногу. Каждый сбитый конус оценивается 1 баллом.

Все данные были получены и оформлены в виде таблицы, для более наглядного примера. Так же, все результаты считались средне арифметическим путём для оценки подготовленности группы.

- Таблица 2

Оценка технико-тактических действий до начала педагогического эксперимента

Контрольное упражнение		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Ведение мяча «змейкой»		7.2 с	7.3 с
Ведение мяча «заг-загом»		10.2 с	10.5 с
Удар «шнурками»	п	4	4
	л	2	3
Удар «щёчкой»	п	3	4
	л	3	2

- Таблица 3

Оценка технико-тактических действий после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Ведение мяча «змейкой»		6.8 с	5.7 с
Ведение мяча «заг-загом»		9.9 с	8.4 с
Удар «шнурками»	п	9	8
	л	3	6
Удар «щёчкой»	п	5	8
	л	4	5

Исходя из полученных нами данных, можно сделать следующие выводы:

- уровень подготовки контрольной и экспериментальной группы до эксперимента равны, что свидетельствует о чистоте последующего эксперимента
- после эксперимента, у экспериментальной группы значительно улучшились показатели в скоростном ведение мяча, а именно в упр., ведение «змейкой» и «зиг-заг»
- так же экспериментальная группа показала прогресс в области

удара по мячу, серединой подъёма и внутренней стороной стопы, правой ногой улучшились показатели в среднем в 1.5-2 раза

– у контрольной группы тоже результаты улучшились, но не значительно, в связи с тем, что ребята тоже усердно занимались и дети улучшали свои умения, однако такого прогресса не достигли

Таким образом, после внедрения в тренировочный процесс экспериментальных упражнений, экспериментальная группа показала значительную прибавку в результатах. Спортсмены стали сильнее физически и технически, что показывают результаты педагогического эксперимента.

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.

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 7-9 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.

Библиографический список

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 31.12.2020)
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 31.12.2020)
3. Шварц А., Липиньска П. Метод оценки специальной физической подготовленности 14-летних футболистов – [Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21051032> дата обращения (31.12.2020)
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 (31.12.2020)
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 (31.12.2020)
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-yunyh-sportsmenov-v-strukture-tehnicheskikh-navykov-igry-v-futbol> дата обращения (31.12.2020)
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 31.12.2020)

- 8.Путро. Особенности питания спортсменов-футболистов – [Электронный ресурс]: <http://elibrary.ru/item.asp?id=19685372> (дата обращения 31.12.2020)
- 9.Николаенко В. В. Технология физической подготовки юных футболистов – [Электронный ресурс]: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23406209> дата обращения(31.12.2020)
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 (31.12.2020)
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(31.12.2020)
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(31.12.2020)
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с.
14. Харланов В. А., Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения От.бор, подготовка и тестирование юных футболистов <https://elibrary.ru/item.asp?id=25040197> [Электронный ресурс] дата обращения(31.12.2020)
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(31.12.2020)
- 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 31.12.2020)

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(31.12.2020)

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 31.12.2020)

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 31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 [Электронныйресурс] датаобращения(31.12.2020)

23.ГалимовА.М., ВасильеваЭ.М. Секция «Физическаякультураиспорт»,

Особенности развития физических качеств у юных футболистов первого года обучения <https://elibrary.ru/item.asp?id=26167187> [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)

28. Асламбек И.И. Педагогическая технология управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов в возрасте 15-17 лет <https://elibrary.ru/item.asp?id=10134022> [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

31. Кожаев 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(31.12.2020)

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(31.12.2020)

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(31.12.2020)

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 (31.12.2020)

35. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов / Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина Для связи с автором: braight@bigmir.net <https://elibrary.ru/item.asp?id=23406209>[Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)
39. Черняев А.А., Кудяшев Н.Х. Совершенствования методики обучения студентов технике футбола
<https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=638699>[Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)
40. Матяш В.В., Методика технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки <https://elibrary.ru/item.asp?id=19099038> [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)
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(31.12.2020)
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(31.12.2020)
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 (31.12.2020)
44. Дейкало В.В. Основные направления совершенствования методики технической подготовки юных футболистов <https://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/7277>[Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020)
45. Евсевьева 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

(31.12.2020)

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(31.12.2020).

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 (31.12.2020).

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 (31.12.2020)

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 (31.12.2020)

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(31.12.2020).

51. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола currenttrendsinenhancingtechniquesandtacticsfootball/ <https://elibrary.ru/item.asp?id=24134305> [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020).

52. 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 (31.12.2020).

53. 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 (31.12.2020).
54. Новосёлов Ю.А. Применение информационных технологий при обучении тактике в футбол <http://www.ipo.spb.ru/journal/index.php?article/1078/>[Электронный ресурс] дата обращения (18.12.2016)
55. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола [currenttrendsinenhancingtechniquesandtacticsfootball/](https://elibrary.ru/item.asp?id=24134305) <https://elibrary.ru/item.asp?id=24134305> [Электронный ресурс] дата обращения (31.12.2020).
56. 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 (31.12.2020).
57. 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 (31.12.2020).
58. Матвиенко А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / Полоцкий государственный университет/, [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=24145366> дата обращения (31.12.2020).
59. 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 (31.12.2020).
60. Матвиенко А.И. Компьютерное имитационное моделирование тактической подготовки в футболе / Полоцкий государственный университет / [/https://elibrary.ru/item.asp?id=23566312](https://elibrary.ru/item.asp?id=23566312)[Электронный ресурс] дата обращения

(31.12.2020).

61. 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 (31.12.2020).

62. 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 (31.12.2020).

Приложения

Приложение А

Анкета

Развитие технической и общей физической подготовки футболистов 7-9 лет.

- 1) Сколько раз в неделю вы тренируете:
а) 2 раза б) 3 раза в) более 3 раз.
- 2) Как ногой футболистам сложнее работать с мячом:
а) правой б) левой в) нет трудностей
- 3) Проводились ли упражнения направленные на «слабую ногу»:
а) да б) нет
- 4) Сколько раз в неделю тренировки направлены на техническую подготовку:
а) 1 раз б) 2 раза в) 3 и более раз.
- 5) Были ли трудности у футболистов с скоростным ведением мяча:
а) да б) нет
- б) Сколько времени на тренировке вы уделяете технической подготовке:
а) 15-30 минут б) 30-45 минут в) не уделяю времени
- 7) Какими упражнениями пользуетесь для развития техники:
а) ведение мяча заданным способом б) технические комплексы на месте с мячом
в) игровые упражнения технической направленности г) совмещаю
- 8) Достаточный ли уровень технической подготовки имеют ваши спортсмены:
а) да б) нет
- 9) Сколько времени на тренировке вы уделяете общей физической подготовке:
а) менее 15 минут б) 15-30 минут в) более 30 минут
- 10) С какими упражнениями футболистам сложнее всего справиться:
а) быстрый бег без мяча б) прыжки через препятствие
в) координационная лестница.
- 11) Достаточный ли уровень физической подготовки имеют ваши спортсмены:
а) да б) нет

