

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ХАРЧЕНКО НИКИТА ЕВГЕНЬЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся 7-9 классов, занимающихся футболом**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

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

2.05.2019

(дата, подпись)

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

30.04.19

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Чупрова Е.Д.

29.04.19

(дата, подпись)

Обучающийся Харченко Р.В.

(фамилия, инициалы)

26.04.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

Структура магистерской диссертации

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, приложений. Работа содержит 15 рисунков, библиографический список представлен 55 работами.

Краткая характеристика работы

«Повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся 7-9 классов, занимающихся футболом» — это, прежде всего, развитие и повышение основных способностей юных футболистов, таких как владение мячом, передача мяча партнеру, удар по воротам и конечно же видение поля, способность и понимание передвижения во время игры. Умения решать и анализировать нестандартные задачи во время игры.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовка юных футболистов 14-16 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития технико-тактической подготовки юных футболистов.

Методы исследования:

- 1) сбор и анализ литературных источников;
- 2) анкетирование;
- 3) наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент.

Основные результаты магистерской диссертации. Основой экспериментальной методики является комплекс мероприятий, куда входят как игровые упражнения так и «упрощенные игры». На начало эксперимента физические и технические возможности исследуемых юных футболистов находились на одинаковом уровне. В результате оценки тактической подготовленности юных футболистов установлено, что средние значения активности игроков в обеих исследуемых группах в начале эксперимента примерно одинаковая. По результатам эксперимента лучшие результаты показали учащиеся экспериментальной группы, прирост $\approx 27\%$, в которой были использованы комплексы из «упрощенных игр» и игровых упражнений. В то время как, у контрольной группы, показатели выросли всего лишь $\approx 7\%$.

Научная новизна работы состоит в том, что на основе устаревших футбольных упражнений были созданы новые, усовершенствованные упражнения и упрощенные игры.

Практическая значимость работы заключается в том, что проведена объемная работа с юными футболистами 7-9 классов, которые за время сборов улучшили свои технико-тактические показатели.

Abstract

Structure of the master's thesis

The work consists of an introduction, three chapters, conclusion, bibliography, applications. The work contains 15 figures, the bibliographic list includes 55 works.

Brief description of the work

"Increasing the level of technical and tactical preparedness students 7-9 classes involved in football" — is, above all, the development and improvement of the basic abilities of young players, such as possession of the ball, passing the ball to a partner, a shot on goal and of course the vision of the field, the ability and understanding of movement during the game. Ability to solve and analyze non-standard problems during the game.

Object of research: the process of sports training of young players.

Subject of research: technical and tactical training of young players 14-16 years.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test the methodology for the development of technical and tactical training of young players.

Method of research:

- 1) collection and analysis of literature sources;
- 2) questionnaire;
- (3) observation;
- 4) pedagogical experiment.

The main results of the master's thesis. The basis of the experimental method is a set of activities, which includes both game exercises and "simplified games". At the beginning of the experiment, the physical and technical capabilities of the young players were at the same level. As a result of the assessment of tactical readiness of young players found that the average values of activity of players in both groups studied at the beginning of the experiment is about the same. According to the results of the experiment, the best results were shown by students of the experimental group, an increase of $\approx 27\%$, in which complexes from "simplified games" and game exercises were used. While, in the control group, the indicators increased only $\approx 7\%$.

The scientific novelty of the work is that on the basis of outdated football exercises, new, improved exercises and simplified games were created.

The practical significance of the work lies in the fact that extensive work has been carried out with young players of grades 7-9, who have improved their technical and tactical indicators during the training camp.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
ГЛАВА 1	ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ	6
1.1.	Тактика и техника в футболе	6
1.2.	Тактика и психологическая подготовка в футболе	13
1.3.	Технико-тактические действия в футболе	17
1.4.	Анатомо-физиологические особенности организма подростков, занимающихся футболом	23
ГЛАВА 2	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	29
2.1.	Организация исследований	29
2.2.	Методы исследований	30
ГЛАВА 3	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ АНКЕТИРОВАНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	37
3.1.	Методические особенности средств и методов экспериментальной группы	37
3.2.	Результаты исследования физической и технической подготовленности футболистов в начале педагогического эксперимента	42
3.3.	Результаты исследования тактической подготовленности футболистов до педагогического эксперимента	46
3.4.	Динамика физической и технической подготовленности футболистов после педагогического эксперимента	49
3.5.	Результаты исследования тактической подготовленности футболистов после педагогического эксперимента	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК		58
ПРИЛОЖЕНИЯ		63

ВВЕДЕНИЕ

Изучение особенностей развития технико-тактической подготовки юных футболистов весьма актуальна, так как обусловлена необходимостью научно-обоснованного подхода к формированию модели успешного футболиста.

Актуальность работы заключается и в потребности привлечения подростков и детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усложнениям и усилением образовательной направленности уроков физической культуры в школе. Так же необходимо изменять содержание и формы физкультурного образования, превращать его в действенную меру формирования личности и укрепления здоровья.

Многие аспекты и темы, касающиеся спортивной подготовки юных футболистов, уже были рассмотрены в работах многих специалистов. Но в уже существующих работах затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования технико-тактической подготовки. Такие как, защита и атака, величина и параметры физических нагрузок в футболе, классификация упражнений и взаимосвязь физической, тактической подготовки футболистов. Большая часть исследований направлено непосредственно на реализацию функциональной подготовленности футболистов, но в ущерб технико-тактическому компоненту. Также стоит отметить, что поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом безусловно актуально встаёт вопрос о разработки методов и новых средств технико-тактической подготовки юных футболистов.

Наблюдается заметный рост в современном футболе интенсификации игровых действий. Она непосредственно проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах и в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого юного футболиста. Бесспорно, при данном приеме до максимума увеличиваются активные фазы игры,

разнообразии форм атакующих действий и активных форм защиты, а также безусловно возрастает количество ударов по воротам соперников. Данная тенденция обусловлена самой спецификой футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов.

Изучение вопросов, связанных с совершенствованием технико-тактической подготовки юных футболистов, позволило выявить противоречие между высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности игроков и недостаточной эффективностью существующей методики технико-тактической подготовки юных футболистов. Необходимость разрешения выявленного противоречия определила проблему исследования: каким образом повысить эффективность технико-тактических действий юных футболистов для обеспечения результативности их соревновательной деятельности?

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития технико-тактической подготовки юных футболистов.

Объект исследования: процесс спортивной подготовки юных футболистов.

Предмет исследования является технико-тактическая подготовка юных футболистов 14-16 лет.

Гипотеза исследования: технико-тактическая подготовка юных футболистов будет эффективной, если будет осуществляться по методике, предполагающей:

а) моделирование технико-тактической подготовки с учетом начального уровня развития технико-тактических действий и данных об их эффективности в соревновательной деятельности по футболу;

б) использование тренировочных упражнений, направленных на формирование специфических технико-тактических умений, составленных с учетом особенностей соревновательной деятельности в футболе.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть характеристику тактики и техники в футболе.
2. Охарактеризовать тактику и психологическую подготовку в футболе.
3. Изучить технико-тактические действия в футболе.
4. Выявить анатомо-физиологические особенности организма футболистов 14-16 лет.
5. Разработать экспериментальную методику развития технико-тактической подготовки юных футболистов.
6. Экспериментально апробировать разработанную методику развития технико-тактической подготовки юных футболистов.
7. Охарактеризовать результаты апробации методики развития технико-тактической подготовки юных футболистов.

Теоретико-методологической основой исследования явились труды таких авторов, как: Андреев С.Н., Андружейчик М.Я., Золотарев А.Г1., Кашкаров В.А., Лаптев А.П., Петухов А.В., Полишкис М.С., Сучилин А.А. и мн. др.

Методологическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три взаимосвязанных этапа в период с 2017 по 2018 гг. На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования: педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, стенографирование соревновательной деятельности, математико-статистические методы обработки экспериментального материала, анализ, обобщение и интерпретация полученных результатов.

ГЛАВА 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВКИ

1.1 Тактика и техника в футболе

Одной из главных задач для учебно-тренировочного процесса является расширение круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирование умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях.

Тактики игры — теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником. Тактика в футболе подразумевает под собой расстановку игроков на поле определённым образом. В современном футболе существует много различных тактических схем, которые условно можно разделить на оборонительные и наступательные. Ниже представлена информация о самых известных и популярных построениях самого популярного командного вида спорта планеты [2, с.34].

В данном исследовании будут рассмотрены следующие тактические схемы:

- 4-4-2;
- 4-4-1-1;
- 4-3-3;
- 4-5-1;
- 4-2-3-1;
- 3-5-2;
- 3-4-3;
- 4-6-0.

1. Тактика 4-4-2

Эта схема считается самой известной. Её используют, как любительские команды, так и гранды европейского и мирового футбола.

Наибольшую популярность построение «4-4-2» обрело на рубеже 1990-х 2000-х годов. Данная схема считается оборонительной. В ней 4 защитника и 4 полузащитника. Зачастую, в центральной линии полузащиты один игрок больше выполняет функции опорного, а второй немного выдвигается вперёд и помогает партнёрам в атакующих действиях. Крайние полузащитники выполняют большую работу в каждом матче, так как им приходится отрабатывать в защите и нападении [4, с.34].

2. Тактика 4-4-1-1

«4-4-1-1» подобна «4-4-2», но сказать, что это одно и то же нельзя. Формирование «4-4-1-1» является одним из самых гибких в современном футболе, и может использоваться для нейтрализации любой угрозы, которую представляет соперник. По сути, это 4 защитника, 4 полузащитника, 1 полунападающий (плеймейкер) и 1 нападающий. Особенностью данного построения является позиция плеймейкера или оттянутого форварда. Такого игрока многие тренеры могут наградить совершенно различными функциями, например, при атаке противника стать 3-м центральным полузащитником, а при атаке своей команды перебазироваться на позицию второго нападающего. Также, футболисты на этом амплуа могут выступать в роли, так называемого «свободного художника».

3. Тактика 4-3-3

Самая современная и популярная тактическая схема на сегодняшний день. Лучше всего подходит командам, умеющих хорошо контролировать мяч, и большую часть игрового времени проводить на половине поля оппонента. По поводу четырёх защитников всё ясно, а вот остальные линии стоит разобрать более детально.

Средняя линия состоит из 3-х футболистов: опорный и два фланговых. Всем им приходится выполнять огромный объём работы в каждом матче, особенно это касается опорника, который один в центре поля и его зона является самой уязвимой и малозащищённой. Фланговые также должны работать на оборону и атаку. При таком построении игроки средней линии

должны быть не только техничными, с хорошим видением поля и точным пасом, но и очень выносливыми [34, с.60].

Передняя линия также состоит из трёх игроков: два крайних форварда и один центральный. Задача центрального – замыкать передачи партнёров, уводить за собой защитников, чтобы партнёры могли пройти в свободные зоны, в общем, делать всё для того, чтобы команда забила гол. На позиции крайних нападающих зачастую играют техничные игроки, с неплохой стартовой скоростью и хорошим ударом. Они могут проводить атаки по флангу, а затем делать передачу или прострел в штрафную площадь. Также крайние форварды могут сместиться в центр и пробить [35, с.32].

В современном футболе тактику «4-3-3» используют многие команды, но лучше всего по такому построению получается играть у «Барселоны», «Ливерпуля», «Реала», «Пари Сен-Жермен» и «Манчестер Сити».

4. Тактика 4-5-1

Данное формирование набрало большую популярность в последнее время. Оно является сугубо оборонительным, а в нападении команды играют в основном на контратаках. Особенностью схемы «4-5-1» является центральная зона, которая укомплектована тремя центральными полузащитниками. Один из них обычно садится ниже, а два остальных чуть выше, образуется такой себе треугольник. На крайних полузащитниках возлагается большой объём работы: когда их команда атакует – они должны бежать вперёд, когда обороняется – отходить назад, помогая оборонцам.

5. Тактика 4-2-3-1

На первый взгляд эта формация выглядит сугубо оборонительной, однако на самом деле она очень гибкая, так как 3 полузащитника в определённый момент могут быстро перейти в атаку вместе с центральным форвардом. В обороне такая тактика напоминает «4-4-1-1» или «4-5-1». Те команды, которые её используют, способны быстро прерывать позиционные атаки соперника в центральной зоне, задавливая численным большинством.

С таким построением игроков хорошо играть в контратакующий футбол, забрасывая длинными пасами на центрального нападающего.

6. Тактика 3-5-2

В таком построении особая роль уделяется крайним полузащитникам, которые отвечают за всю бровку, играя в защите и в атаке. Если фланговые полузащитники не успевают вернуться назад, один из опорников отходит на место центрального оборонца, таким образом, выстраивается линия из 4-х защитников.

В атаке схема «3-5-2» работает следующим образом: два опорных полузащитника выполняют функции разыгрывающих (они должны уметь хорошо видеть поле и владеть точным первым пасом). Третий центральный полузащитник выдвигается на позицию плеймейкера. Его обязанность – вывести форвардов на ворота или пробить самому с дальней дистанции. Фланговые полузащитники должны обладать хорошей техникой, дриблингом и скоростью, чтобы пройти по бровке и навесить или прострелить в штрафную площадь. Что касается нападающих, то тренеры часто выставляют два разных игрока: один таранный, который будет бороться за мячи, другой – ловкий и быстрый, который будет подбирать мячи и играть на опережение защитников [4, с.110].

7. Тактика 3-4-3

Ещё одно формирование атакующего плана, напоминающее тактику «4-3-3». В схеме «3-4-3» уделено особое внимание линии полузащиты, где собралось два опорных полузащитника и два крайних. Во время оборонительных действий крайние полузащитники садятся назад, таким образом «3-4-3» перестраивается в «5-2-3», а если садится ниже один нападающий, то в «5-3-2».

В атаке эта схема работает очень эффективно. В придачу к трём нападающим добавляется ещё один плеймейкер (часто выполняет функции ложной десятки) и два крайних полузащитника. Один центральный полузащитник остаётся на месте опорного.

При атакующих действиях один из центральных полузащитников может выступать в роли плеймейкера, а второй остаётся опорным [12, с.38].

8. Тактика 4-6-0

Для того, чтобы играть по такому формированию, необходимо иметь в составе команды 4-х атакующих полузащитников с высокими интеллектом, которые должны работать, как единое целое, понимая и предугадывая действия друг друга и соперника. С такой тактикой получится сыграть не каждой команде, даже с приставкой «топ», поэтому «4-6-0» в современном футболе используется только в единичных случаях.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения и совершенствования техники футбола.

Техническая подготовка представляет собой организацию педагогического процесса, направленного на совершенные спортсменами технических приёмов. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техника игры в футбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом. Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции [34, с.98].

Технические приемы это средства ведения игры. От того, насколько совершенно футболист владеет этими средствами, как умело и эффективно применяет их в игровой деятельности при решении тактических задач на фоне прогрессирующего утомления, в необычных условиях, в сложных шривых ситуациях, при активных атаках противника, во многом зависит эффективность игры. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

Основными задачами технической подготовки начинающих футболистов являются:

–совершенствование технических приёмов;
–овладение способами и вариантами совершенствования технических действий, их сочетания в различной последовательности:

–варьирование условий совершенствования технических приёмов [25, с.53].

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Соревновательные упражнения, непосредственно соревновательная деятельность (официальные, контрольные, товарищеские) способствует эффективному закреплению умений по овладению техническими приемами в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения [41, с.87].

Эффективность средств технической подготовки футболистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности футболистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести как количественные, так и качественные показатели:

- общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание;
- эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач;
- надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [22, с.121].

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции [21, с.63].

1.2 Тактика и психологическая подготовка в футболе

Под тактикой игроков понимается организация индивидуальной и коллективной деятельности при взаимодействии всех игроков, направленной на достижение победы. Тактика является содержанием всей игровой деятельности. Именно тактика определяет успешность игры. Техника выступает в качестве средства воплощения в действие тактических замыслов [18, с.34]. Главными задачами обучения тактики футболистов являются:

- совершенствование двигательных умений;
- формирование тактических знаний и умений;
- освоение способов индивидуальной и групповой тактики;
- ознакомление с понятиями об организации атаки и обороны;
- изучение основных положений правил игры.

Тактическая подготовка направлена на эффективное применение технических приемов в различных условиях соревновательной деятельности с помощью тактических действий для решения конкретных игровых задач.

Психологическое состояние спортсмена также во многом определяет достижение хороших результатов. Существует большое количество примеров, когда более сильная в физическом, техническом и тактическом отношении команда проигрывала команде менее подготовленной, но показавшей большую стойкость и волю к победе [7, с.67].

При овладении техникой, тактикой и развитии физических качеств очень важно значение психических функций и качеств личности. Развитые волевые качества, мышление, память, внимание, наблюдательность необходимы для овладения различными составляющими спортивной подготовки.

Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки. Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая

подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями являются ее ведущими задачами.

Важной фигурой в учебно-тренировочном процессе считается преподаватель. Если преподаватель пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает предмет, обладает необходимым педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, его работа будет эффективной [35, с.89].

В процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах осуществляется процесс воспитания занимающихся.

На развитие инициативы и творчества необходимо обращать особое внимание. Для этого можно использовать упражнения, при выполнении которых тактические задачи решаются различными путями.

Большое значение имеет систематичность проведения занятий, своевременность начала и окончания занятий, грамотная организация, учет успеваемости и посещаемости.

В условиях соревнований совершенствуются моральные и волевые качества в большей мере. Одной из отличительных особенностей соревнований по спортивным играм является эмоциональность. Поэтому их организация и проведение заслуживают серьезного внимания [11, с.30].

Поведение тренера имеет воспитательное воздействие на обучающихся. Грамотная установка на игру, профессиональное руководство игрой, уверенные и спокойные замечания в перерывах дисциплинирует участников.

В воспитании детских коллективов особое значение имеют соревнования. Общеизвестно, что хорошо организованные соревнования способствуют дисциплинированности учащихся и повышению их успеваемости.

Без индивидуального подхода к занимающимся невозможно решение воспитательных задач.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренер, наблюдая за своими воспитанниками, составляет для себя довольно точное представление о них, что позволит ему вовремя исправлять возможные ошибки.

Важным средством воспитательного воздействия также являются личные беседы, которые дают возможность ближе узнать всех членов команды [26, с.58].

Каждый спортсмен, тренируясь, должен поставить перед собой определенную задачу и стремиться к ее выполнению. От личных усилий спортсмена, от его морального и психологического состояния, технико-тактической и физической подготовленности во многом зависит воспитание его воли.

Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

- ставить и выполнять конкретные задачи, начиная с простых, отвечающих возможностям спортсмена;
- задания необходимо выполнять вовремя и качественно;
- соблюдать режим дня и питания;
- приучать себя работать над слабыми сторонами в физической и технико-тактической подготовке [20, с.65].

В тактической подготовке особенно важно развитие специализированных восприятий.

В сложных игровых условиях проявление психических функций требует от спортсмена сосредоточенного внимания, которое не может длиться неограниченное время. Отсюда важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в нужные моменты.

При различных игровых действиях успех в не меньшей степени зависит от наблюдательности, быстроты оценки игровых моментов, умения контролировать свои действия [29, с.12].

Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции.

Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы проявляется в потере уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии.

Для преодоления отрицательных эмоций рекомендуется воспитывать в игроках чувство долга и ответственности, закреплять положительные действия в тренировочном процессе.

При разборе учебно-тренировочных занятий и прошедших соревнований необходимо обращать внимание на недостатки психологического характера. Тренировки и игры лучше проводить в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, следует чаще принимать участие в ответственных соревнованиях [7, с.57].

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется, автоматизировано, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов - с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей

для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества. В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность [32, с.102].

1.3 Техничко-тактические действия в футболе

Формирование технико-тактического мастерства - ключевая задача подготовки спортсменов любого вида спорта, в том числе и футболистов. Современные требования к качеству подготовки высококвалифицированных спортсменов обуславливают необходимость повышения уровня их технико-тактической мастерства на начальном этапе подготовки [13, с.123].

Техническая и тактическая подготовка имеют равноценное значение в спортивных играх. Эти виды достаточно тесно взаимосвязаны между собой, но на отдельных тренировочных этапах может преобладать тот или иной вид подготовки.

Под техникой игры принято понимать совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения определенных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры [28, с.62].

Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на конкретном примере показать и доступно объяснить его выполнение, указать исходное положение, амплитуду движений в основной

фазе. Начинать обучение необходимо с основных, часто применяемых приемов в игре.

Освоение техники осуществляется в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры.

К таким упражнениям можно отнести следующие.

1. Набивание мяча ногами. Чеканка координирует движения глаз и тела. Для начала упражнения необходимо подхватить мяч стопой, подкинуть вверх, после возврата из полета отправить его в воздух другой ногой. Бить по снаряду нужно подъемом стопы. Мяч следует удерживать на расстоянии 30 сантиметров от тела, иначе он может прилететь в лицо, уйти в неожиданную сторону.

2. Бег с мячом или дриблинг. Дриблинг — самое важное технико-тактическое действие для футболиста. Для его тренировки приходят на пустое поле в свободное время, кидают мяч и, осторожно поддерживая его перед собой, оббегают всю площадку по нескольку раз. Перед ударом необходимо ставить ногу на подушечку стопы, так удар получится мягким и ровным. Снаряд не отлетит слишком далеко и будет держаться под контролем. В процессе тренировки дриблинга легко выяснить, какая нога у спортсмена ведущая. На нее нужно делать упор при ударах. Неведущую ногу при этом следует держать ближе к телу, для баланса и опоры, чтобы не ударить слишком сильно.

3. Изменение траектории мяча. Чтобы менять направление движения игрового снаряда, используется внешняя часть стопы, носок и боковины. Сначала пробегают 2,5–3 метра, затем опираются на ведущую ногу, выдвинувшись чуть вперед. Мяч останется позади и ударится о ведущую ногу, срикошетит туда, куда нужно игроку. Траектория зависит от направления и места удара: если нужно повернуть мяч налево — необходимо ударить его о внешнюю часть стопы (шведку), если направо — о внутреннюю (щечку). Если ведущая нога — левая, то наоборот. Если нужно изменить направление полета снаряда сильно, то удар делается с

напряжением, если слегка, следует остановить ногу, держа в замершем положении, мяч повернет на небольшой градус, ударившись о препятствие. [17, с.87]

4. Обвод мяча вокруг препятствий. Для упражнения потребуются конусы. Их расставляют на расстоянии 90 сантиметров–1 метра друг от друга. Мяч обводится вокруг конусов, делается змейка. Удары наносятся щечкой, если препятствие находится слева, шведкой — если справа.

5. Отработка дальних и ближних пасов. Нижний пас передается на небольшое расстояние, снаряд высоко не взлетает. Для качественной передачи пинать нужно шведкой или щечкой, но не носком. Отрабатываются пасы назад и вперед. Задача спортсмена сделать передачу с такой силой, чтобы мяч докатился до партнера и не подпрыгнул. Дальний верхний пас посылается, если товарищ по команде стоит от игрока на расстоянии свыше 15 метров. Пинать следует с разбега подъемом стопы. Удар должен быть сильным и точным. Данный навык отрабатывается долго, поскольку в полете снаряд может менять траекторию, рассчитать ее очень сложно [14, с.59].

6. Защита мяча. Работать необходимо в паре. Партнер приближается, преследует каждый шаг футболиста с мячом. Задача игрока — защититься, увести противника в сторону. Следует смещать корпус по направлению движения партнера, закрывая телом мяч, используя дриблинг, двигаться по полю с большой скоростью.

7. Поддача угловых. Необходимо положить мяч в зону угловых ударов, отойти на три шага, разбежаться, замахнуться ведущей ногой и ударить щечкой. Определиться с силой и углом полета снаряда помогут ежедневные тренировки.

8. Отработка ударов по воротам. Самостоятельно отработать точные голевые удары помогут тренировки в 11-метровой зоне. Необходимо подавать мяч верхним пасом, разбежавшись. Удар производится основной ногой, оставив ведомую назад. Перед пасом продумывается, куда попадет мяч, следует целиться в одну точку. Надо повторять пас не меньше трех раз.

А также менять расстояние от ворот, просить напарника стоять в воротах, изменять траекторию полета, силу удара после отработки каждой схемы гола [42, с.77].

9. Отработка ударов головой. Тренировка удара начинается стоя. Напарник накидывает ногой мячик в голову, футболист подается вперед и отбивает не макушкой, а линией роста волос. Ноги не следует отрывать от пола. Если мяч летит в лоб, то голову нельзя наклонять в сторону. Также отрабатывается удар в прыжке. Скачок делается перед попаданием мяча в цель. Голову необходимо продвигать вперед от корпуса. Отрабатывается упражнение ежедневно, по 10 минут. Важно не увлекаться. Сильные удары по голове могут провоцировать сотрясение мозга, боли, повышение внутричерепного давления.

10. Отработка финтов плечом. Этот обманный трюк очень эффективен в игре. План действий таков: после длительного дриблинга необходимо наклонить плечо и руки в ту сторону, в которую дальше игрок двигаться не собирается. Это обманет защитника. В следующую секунду, когда внимание соперника будет отвлечено, следует обойти его с другой стороны.

11. Разворот Кройфа. Цель трюка — обмануть соперника. Футболист ведет мяч с большой скоростью, затем имитирует подготовку к пасу: выставляет неведущую ногу вперед, размахивается основной ногой. Вместо этого ударяет щечкой, выбивает снаряд за себя. Разворачивается, находит мяч и уводит в другую сторону [32, с.90].

12. Финт «Ножницы». Обман соперника похож на разворот Кройфа. Противник будет думать, что игрок совершает пас. На самом деле футболист только закидывает ведущую ногу, имитируя подготовку к передаче, но снаряда не касается. Обводить мяч в воздухе нужно по часовой стрелке правой ногой, а пинать левой в другую сторону от соперника. Также используется прием «Двойные ножницы», когда снаряд обводится без прикосновения обеими ногами попеременно. Сторона удара выбирается по обстоятельствам.

13. Финт Зико. Мяч ведется футболистом, скорость дриблинга растет. Футболист заносит правую ногу справа от снаряда, поднимает левую, ударяет слегка ведущей ногой – боковой частью стопы. В результате мяч оказывается у левой ноги. Футболист продолжает бег, одновременно поворачивается на 360 градусов и уходит в противоположную сторону [9, с.21].

В тренировочном процессе рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приемов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия подразумевают применение в процессе игры технических приемов. Важно научить обучающихся перемещаться по полю, выбирать место с учетом постоянно меняющейся в игре обстановки, определять для себя эффективный способ действий. Каждому игроку для этого необходимо знать, как применять различные технические действия и в каких случаях [37, с.72].

Продолжением технической подготовки является индивидуальная тактическая подготовка. К примеру, если к технической подготовке относится ведение мяча без сопротивления, то обводка защитника связана с освоением тактических навыков индивидуального характера.

При обучении тактическим индивидуальным действиям применяют упражнения, включающие: броски, удары, ведения, финты с обыгрыванием противника.

Отработать действия по владению мячом помогут следующие индивидуальные упражнения:

1. Удары по неподвижному снаряду правой и левой ногой. Спортсмен совершает удары внешней и внутренней стороной стопы. Сначала без цели, потом направляя снаряд в ворота, точку на стене, к напарнику в ноги с разных расстояний.

2. Удары по мячу с разбега. Мяч ставится на центр поля. Отходят на 10 шагов. Бьют снаряд после разбега левой или правой ногой, меняя направление и силу удара поочередно.

3. Удары по движущемуся мячу. Между напарниками устанавливается расстояние не меньше 5 метров. Подающий подкатывает мяч в ноги партнеру с разной силой. Игрок отбивает снаряд без разбега. Цель упражнения: добиться молниеносной реакции от спортсмена, хорошо отработать выпады к мячу с разных сторон.

4. Удары по прыгающему мячу. Игрок подбрасывает мяч, ждет, пока он упадет вниз до уровня пола, подскочит. В этот момент футболист пинает мяч. Он улетает вверх или вперед. Для автоматизации навыка работают поочередно правой и левой стопой.

5. Ведение мяча. Спортсмен касается мяча только ногами. Используется упражнение «Змейка», но можно придумать другие траектории [33, с.87].

Постоянный контакт с мячом позволяет игроку почувствовать его вес, привыкнуть к форме, особенностям ведения. Если надо добиться успеха, развития, делать перерывы в занятиях не рекомендуется. Навык и физическая подготовка быстро теряются.

Совершенствовать эти действия можно в двухсторонних играх и более сложных упражнениях.

Групповые действия применяются в виде разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие разного количества игроков, направленное на решение поставленных задач игры. Групповые действия могут быть как в защите, так и в нападении. Они усложняются количеством игроков и различными по своей сложности действиями.

Групповым действиям надо начинать обучать с изучения взаимодействий двух троюков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Далее изучается взаимодействие трех и более троюков,

подключаются защитники, действия которых определяются тренером [28, с.53].

Командные действия понимаются как выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в защите и нападении с командой соперника для достижения поставленных задач. Успех реализации тактических действий зависит от творческого подхода и инициативы игроков.

Совместное решение тактических задач, взаимодействие троков с использованием знаний и умений является обязательным условием командных действий.

После освоения необходимых индивидуальных и групповых действий, при обучении действиям в команде используются упрощенные двухсторонние игры. Вначале играющих необходимо научить находится на определенных местах и действовать на ограниченном отрезке площадки. Условия их действий постепенно усложняются и доводятся до двухсторонней игры без ограничений [2, с.121].

В тактической подготовке необходимо уделять должное внимание изучению действий в нападении и защите. Также следует помнить, что определенные трудности Могут возникать при выполнении действий с мячом в нападении у начинающих игроков [15, с.45].

1.4 Анатомо-физиологические особенности организма подростков, занимающихся футболом

Характерная черта периода с 14 до 16 лет связана с особенностями половую созревания.

Характеризуя деятельность нервной системы, необходимо отметить, что в связи с завершением созревания двигательного анализатора отмечается обострение мышечного чувства, автоматизация двигательных навыков, совершенствование управления движениями. Исследователи отмечают, что в данном возрастном периоде основным методом в работе над техникой

остается целостный метод, усиливается речевая деятельность в аспекте восприятия деталей выполнения упражнений, сохраняется более длительное время активность внимания, и в возрасте 14-16 лет оно достигает временного интервала до сорока минут. Эмоционально-образное восприятие в обучении заменяется сознательно-волевыми актами. Механическое воспроизведение движений замещается осознанным освоением двигательных действий [34, с.88].

В этом возрасте появляется так называемое «чувство взрослости», сознание сходства со взрослыми. Но претензии подростков превышают их возможности, и тренер должен в корректной форме, без унижения самолюбия подростка дать ему понять, что он еще недостаточно знает и умеет.

В возрасте 14-16 лет достигают высокой степени развития различные проявления координационных способностей, таких как пространственная точность движения и их оценка во времени. В соответствии с вышеизложенным, большие требования предъявляются к личности тренера, который должен знать, что в данном возрастном периоде наивысших показателей достигает техническое мастерство футболиста и, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные и закреплённые в этом возрасте обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет [36, с.92].

Со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем у подростков 14-16 лет необходимо отметить увеличение силы сердечной мышцы, увеличение ударного объема, уменьшение частоты дыхания и пульса: так ЧСС в покое равна в среднем 70 уд/мин, артериальное давление - 110/70 мм рт.ст., а при работе пульс значительно увеличивается (до 190-200 уд/мин). Исследователи отмечают, что в конце этого возрастного периода функции сердечно-сосудистой системы становятся достаточно совершенными: размеры и вес сердца, кислородная емкость крови, максимальное потребление кислорода достигают величин (85% от max) характерных для

взрослых. Но при этом необходимо отметить отсутствие полной согласованности между двигательными и вегетативными функциями [9, с.23].

Со стороны костно-мышечной системы необходимо отметить следующие особенности. В анализируемом нами периоде у подростков в среднем ежегодный прирост веса тела равен 4 5 кг, рост - 4 6 см, окружность грудной клетки 2 5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов, что позволяет применять в тренировке упражнения с отягощением. При это вес отягощения для детей 13-14 лет должен быть - до 2.5 кг, 15-16 лет - до 3 кг [44, с.187].

К 15-16 годам мышцы подростков по своим функциональным свойствам практически не отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей и их вес уже составляет 35,6% от общего веса. Следовательно, тренер основное внимание должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра [48, с.23].

В футболе к наиболее широко распространенным критериям оценки эффективности соревновательной деятельности относятся количественные и качественные показатели выполнения техникотактических приемов. При этом, если количественные показатели характеризуют в большей степени кондиционные способности игроков, то качественные показатели технического мастерства во многом обусловлены уровнем развития координационных способностей спортсменов.

Как правило, эффективность выполнения технико-тактического действий (ТТД) оценивается по проценту технического брака при их

выполнении (отношение неточно выполненных приемов к их суммарному количеству за игру).

Нами проанализированы суммарные показатели количества ТТД и технического брака у футболистов четырех возрастных групп (табл. 1) [42, с.65].

Таблица 1

Количественно-качественные показатели технико-тактической подготовленности футболистов разных возрастных групп в условиях соревновательной деятельности

Возрастные группы	Показатели ТТД	
	количество	% брака
10-11 лет	448±4,5	39±0,4
12-13 лет	539±3,8	37±0.3
14-15 лет	601 ±9.6	32±0.3
16-17 лет	736±11,9	28±0,6

Рассматривая полученные данные, можно говорить, что с возрастом происходит постоянное повышение количества ТТД за игру и точности их выполнения. Причем различия между показателями в возрастных группах достоверны при 99% уровне значимости.

Суммарный прирост количественных показателей ТТД с 10 до 17 лет составляет около 64%, в то время как качественных -около 40%.

Наиболее интенсивный прирост количества ТТД отмечен в возрастном периоде от 15 до 17 лет (24%). Качество выполнения ТТД повысилось: с 10 до 13 лет - на 5,4%; с 13 до 15 лет - на 16%; с 15 до 17 лет - на 14%.

Таким образом, проведенный анализ позволяет определить, что наибольшие темпы прироста количественных показателей ТТД наблюдаются после 15 лет, а качественных - после 13 лет. Если учитывать полученные нами данные о сенситивном периоде от 13 до 14 лет в развитии координационных способностей футболистов, то можно предположить, что повышение точности выполнения ТТД на соревнованиях после 13 лет

обусловлено возрастными особенностями формирования специфических и специальных КС у юных футболистов. В то же время точность выполнений ТТД продолжает возрастать и после 15 лет, когда снижаются темпы прироста основных проявлений отдельных КС. Видимо, здесь следует говорить о наличии достаточного резерва в использовании средств координационной тренировки для дальнейшего повышения спортивного мастерства футболистов [55, с.34].

Как уже отмечалось, темпы прироста количественных показателей ТТД у юных футболистов значительно выше, чем качественных. С одной стороны, это свидетельствует об определенных закономерностях возрастного развития организма; с другой - может характеризовать недостаточную эффективность сложившейся системы многолетней подготовки и координационной тренировки, в частности [49, с.176].

Выводы по первой главе. Таким образом в данной главе рассмотрена характеристика тактики и техники в футболе, охарактеризована тактика и психологическая подготовка в футболе, изучены технико-тактические действия в футболе, а также выявлены анатомо-физиологические особенности организма футболистов 14-16 лет. В частности, под тактикой игроков понимается организация индивидуальной и коллективной деятельности при взаимодействии всех игроков, направленной на достижение победы. Тактика является содержанием всей игровой деятельности. Именно тактика определяет успешность игры. Техника выступает в качестве средства воплощения в действие тактических замыслов.

Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки. Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями

являются ее ведущими задачами. Формирование технико-тактического мастерства - ключевая задача подготовки спортсменов любого вида спорта, в том числе и футболистов. В тренировочном процессе рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приемов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях. Характерная черта периода с 14 до 16 лет связана с особенностями полового созревания. Исследователи отмечают, что в данном возрастном периоде основным методом в работе над техникой остается целостный метод, усиливается речевая деятельность в аспекте восприятия деталей выполнения упражнений, сохраняется более длительное время активность внимания, и в возрасте 14-16 лет оно достигает временного интервала до сорока минут.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

Новые педагогические технологии начинают свое формирование с разработки и совершенствования методики тренировки футболистов.

Андружейчик М.Я. [8, с.23], Петухов А.В. [46, с.84] отмечают, что всем традиционным методикам, касающихся технической подготовки футболистов уже более 40 лет. А это значит, что уже наблюдается существенный разрыв между устоявшейся практикой и экспериментальными исследованиями. Также принятая система обучения выдвигает главным методом - упражнения, а не игровой метод. Таким образом только в простых, не игровых ситуациях закрепляются технические умения, а на игре не проявляются. Поэтому, мы считаем, что решать данную проблему необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства.

Мы считаем, что раз футбол - это игра, то, следовательно, и учебно-тренировочное занятие в детском футболе должно быть похожим именно на игру, даже если оно проводится без мяча, ведь именно в игре развиваются все самые необходимые компоненты футбола, а в таких приевшихся уже всем упражнениях - только лишь отдельные элементы. Именно игра способствует развитию всех необходимых качеств, которые способствуют формированию специального умения: видеть и воспринимать игру, не теряя из-под контроля мяч [40, с.58].

Теоретико-методической предпосылкой настоящего исследования явилось то, что до сих пор не разработана методика, способствующая интенсификации процесса обучения технико-тактическим действиям юных футболистов 14-16 лет в группах начальной подготовки.

Данное исследование проводилось на базе ДЮСШ «Футбол-Арена», г.Красноярск в период с сентября 2017 по апрель 2018 года. В педагогическом исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте 14-16 лет, которые были распределены на 2 группы методом случайных чисел.

В первую контрольную группу ($n = 10$) вошли дети, занимающиеся по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу.

Вторую экспериментальную группу ($n = 10$) составили дети, которые занимались по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

2.2 Методы исследований

Исследование проблемы развития технико-тактических действий и анализ специализированной научно-методической литературы по футболу позволяет выделить в качестве основной гипотезы предположение о том, что развитие технико-тактических действий у юных футболистов в возрасте 13-14 лет дает значительный скачок в повышении уровня и качества игры юных футболистов.

Управление тренировочным процессом футбольных юношеских команд с учетом показателей технико-тактических действий юных футболистов разрешит существенно увеличить темпы роста остальных физических качеств. **Анализ научно-методической литературы** состоял в изучении отечественной и зарубежной научно-методической и специализированной литературы, в которых поднимались вопросы развития технико-тактических действий у юных футболистов. В последствии формулировалась тема работы, обосновывалась актуальность и цель исследования, проводилась постановка задач, подбор методов педагогического эксперимента.

Педагогические наблюдения проводились в соответствии с задачами исследования для решения которых определялся порядок использования подобранных общеподготовительных, специальноподготовительных, подводящих упражнений для последующего использования в нашей методике развития технико-тактических действий у юных футболистов.

Тестирование проводилось трижды: в начале педагогического эксперимента, по окончании подготовительного периода и по окончании педагогического эксперимента в середине соревновательного периода. Для оценки технико-тактических действий юных футболистов были использованы следующие тесты:

Тест 1. Передача мяча. Мяч посылается партнеру на расстояние до 25 м. Учитывается направление передачи (вперед, назад, поперек). Передача с углового в штрафную считается длинной, но с пометкой «угловой удар».

Тест 2. Ведение мяча 30 метров - перемещение футболиста на любой скорости и в любом направлении с обязательным касанием мяча стопой не менее 3 раз. Если спортсмен останавливается, а затем продолжает движение, то это рассматривается как одно действие.

Тест 3. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом - сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперника. Считается точно выполненной, если футболист сохраняет контроль за мячом. Продвижение мяча на скорости мимо соперника также рассматривается как обводка. Если соперник не приступил к отбору, а футболист, владеющий мячом, не изменил направления движения, это означает, что обводка не применялась.

Тест 4. Игра регистрация технико-тактических действий. При этом целесообразно регистрировать технико-тактические действия с обязательным учетом зон поля. Принято выделять следующие зоны: зону защиты (I), среднюю зону (II) и зону атаки (III). Полученная при обработке данных информация позволяет выявить слабые и сильные стороны игроков в игре, рассчитать процентное распределение технико-тактических действий по

зонам поля и соответственно оценить стратегию игры (игра от обороны, зонная защита, прессинг и т.д.) [30, с.89].

Запись индивидуальных действий удобно осуществлять на стадионе, когда хорошо видны номера игроков или игроки хорошо знакомы. При регистрации индивидуальных технико-тактических действий с помощью диктофона записывают номер игрока, техническое действие и результат. Причем результат фиксируется лишь при неточном выполнении действия например, «перехват минус». Дополнительно можно обозначить зону поля, в которой выполнен прием.

Бланк анкеты для регистрации наблюдений представлен в приложении 1.

Данные, записанные на диктофон, переносят в протокол и подвергают статистической обработке. Соотношение неточно выполненных действий и общего количества технико-тактических действий (процент брака) характеризует техническое мастерство юного футболиста.

Для реализации **педагогического эксперимента** скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов. Также был изменен объем таких разделов программы как:

- технико-тактическая подготовка;
- спортивные и подвижные игры;
- физические качества.

Строго по рекомендациям учебной программы тренировалась контрольная группа, а у экспериментальной группы тренировки проходили с увеличенным объемом времени на игровые средства.

Обучение юных футболистов в группах начальной подготовки 1-го и 2-го годов проводилось на протяжении 9-ти месяцев по 6-9 учебных часов в неделю. Для групп начальной подготовки 3-го года обучения включалось оптимальное количество игр (учебных, товарищеских и календарных), всего 20 единиц.

Для увеличения основной части подготовительная часть была сокращена до 10 мин, и в ее содержание включены 2-3 подвижные и спортивные игры, которые бы были связаны с содержанием основной части занятия. Упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц включались в заключительную часть занятия.

В таблице 2 представим соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной группы в годичном цикле подготовки.

Таблица 2

Соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп в годичном цикле подготовки

№ п/п	Направленность разделов тренировки	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
		часы	%	часы	%	
1	Теория	16	5	16	5	p>0,05
2	Практика	296	95	296	95	p>0,05
2.1	Технико-тактическая	66	21	76	24	p>0,05
2.1.1	Тактическая	22	7	22	7	p>0,05
2.2	Игровая, соревновательная	140	45	162	52	p>0,05
2.2.1	Игра в футбол в малых составах	62	20	62	20	p>0,05
2.2.2	Подвижные игры	40	13	50	16	p>0,05
2.2.3	Спортивные игры	22	7	34	11	p>0,05
2.2.4	Учебные игры	16	5	16	5	p>0,05
2.3	Физические качества	62	20	30	10	p>0,05
2.4	Контрольные испытания	6	2	6	2	p>0,05
Всего		312	100	312	100	

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий осуществлялись на 1/4 части футбольного поля с воротами 2×3 или 2×5 м.

Продолжительность занятия составляла 90 мин.

В процессе обучения мы в основном применяли эти 4 метода:

- 1) игровой;
- 2) сопряженный;
- 3) повторный;
- 4) соревновательный.

Так как на игровые средства в экспериментальной группе отводилось 83 % объема времени, занятия с игровыми ситуациями проводились на каждом занятии.

В вариативных и конфликтных ситуациях именно через игру происходило формирование основных тактических навыков.

Мы использовали сопряженный метод, для того чтобы такие качества как быстрота, ловкость и формирование техники юных футболистов происходили в моделях игры. Также мы использовали повторный метод, который применяли в ходе многократных повторений.

В пример использования данного метода, можно привести упражнение с ударом по воротам, когда несколько человек - юных футболистов выполняют данное упражнение, где интервалом отдыха является возвращение в колонну или тогда, когда футболисты выполняют задание.

Соревновательный метод был произведен по форме непосредственно спортивной соревновательной деятельности.

Он достаточно похож на соревновательный метод, но и имеет свои особенности и отличия. Во- первых: регламентом, а во-вторых: унификацией состава соревновательной деятельности. В нашем исследовании регламентом было количество состава футбольной команды 7 на 7 человек, куда входили 6 полевых игроков и вратарь.

Два отрезка игрового времени, каждый по 25 минут + 10-минутный перерыв.

Дети, которые прошли отбор в данную группу, зачастую уже занимались футболом и подвижными играми в учреждениях дошкольного

образования. Опираясь на вышесказанные особенности, при составлении планирования нашей программы для экспериментальной группы, мы учитывали физические возможности, игровой опыт детей, и соответственно ставили задачи в дальнейшем влияющие на развитие и их обучение.

Игры, в начале каждого занятия выступают подготовкой нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот подготовительный момент «настраивает» все системы на решение в последующем всех поставленных задач. Подвижные игры, которые взаимосвязаны с технико-тактическими средствами уже основной части учебно-тренировочного процесса, непосредственно формируют произвольное внимание, слежение, дифференцированные реакции и мышление юных футболистов непосредственно в игре.

В итоге, методически обоснованная последовательность начинается подвижными, упрощенными спортивными играми, и затем плавно следует к игре в футбол на нестандартных площадках, либо на небольших полях с разной верификацией состава.

Выводы по второй главе. Таким образом, в процессе организации исследования было определено, что в простых, не игровых ситуациях закрепляются технические умения, а на игре не проявляются. Поэтому решать проблему исследования необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения, где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Футбол-Арена», г.Красноярск в период с сентября 2017 по апрель 2018 года. В педагогическом исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте 14-16 лет, которые были распределены на 2 группы методом случайных чисел. Для реализации педагогического эксперимента скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов. Также был изменен объем таких разделов программы как: технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества. В итоге, методически обоснованная

последовательность начинается подвижными, упрощенными спортивными играми, и затем плавно следует к игре в футбол на нестандартных площадках, либо на небольших полях с разной верификацией состава.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ АНКЕТИРОВАНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1 Методические особенности средств и методов экспериментальной группы

Педагогический эксперимент проводился с целью установления взаимосвязи методов и упражнений специальной технико-тактической подготовки на эффективность тренировок и соревновательной деятельности юных футболистов.

Как отмечалось ранее, эксперимент проводился в двух группах футболистов в возрасте от 14 до 16 лет: контрольной и экспериментальной. При этом, тренировка в контрольной группе осуществлялась с использованием традиционных подходов, а в экспериментальной – наибольший акцент делался на игру. В учебной программе экспериментальной группы была увеличена продолжительность занятий по таким направлениям, как технико-тактическая подготовка, игровая, соревновательная подготовка, а также подвижные и спортивные игры.

В частности, в тренировках применены «упрощенные игры». Каждая игра задумана с целью достижения определенной задачи.

Такие игры называются упрощенными потому что:

- в них участвуют не большое количество учеников;
- размеры площадки или игрового пространства уменьшены;
- правила упрощены;
- сложные ситуации игры большого футбола, разбиваются на фрагменты и комбинации, и при этом суть футбольной игры не меняется;
- участникам даются облегченные задания.

Специфические особенности тренировочного процесса:

1. Юные футболисты действительно получают удовольствие от игры.

2. Важна организация тренировок, которые при минимуме объяснении дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.

3. Создание ситуаций, в которых юные футболисты должны, во что бы то ни стало, думать.

Предполагаемая методика, как бы следует законам природы, помогает шаг за шагом продвигаться к результатам в подготовке молодого футболиста. Отсюда и необходимость не давать слишком много объяснений и уточнений, что и как надо сделать, а напротив, дать ему возможность самому решить возникшую проблему. Такой подход сильно отличается от традиционных понятий, используемых до сих пор при обучении, когда ученику говорят, что и как он должен делать в той или иной ситуации.

Комплекс игр и игровых упражнений подобран с максимально различными вариантами ситуаций, в которые будет попадать учащийся, что будет способствовать его поиску решений, для выхода из той или иной ситуации, а не задавать конкретные варианты. Так же. для получения более эффективного закрепления данной методики, надо дать понять спортсмену, что любой из принятых вариантов -правильный, что так же должно его стимулировать к поиску различных решений.

Такой подход в итоге постепенно приведет к тому, что футболист будет чувствовать уверенность и смело применять те или иные технико-тактические действия и повысить их эффективность для поиска решений в игровых ситуациях.

Весь состав подобранных нами игр приведен в таблице 3 [43, с.89; 23, с.59; 12, с.89].

Комплекс «упрощенных игр» и игровых упражнений

№ п/п	Название	Кол-во участ.	Размеры площадки	Описание	Методические указания
1	Игровое упражнение	2	Квадрат 2x2	И.П. по диагонали Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Задача: догнать соперника	- не заходить в квадрат - не далее 1 метра от квадрата - различными способами - догнал + 1 балл
2	Игровое упражнение	2	Квадрат 2x2	И.П. по диагонали Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Задача: догнать соперника, используя смену направлений	- не заходить в квадрат - не далее 1 метра от квадрата - различными способами - догнал + 1 балл
3	Игровое упражнение	4	Квадрат 5x5	И.П. каждый на стороне квадрата. Игроки ведут мяч по периметру квадрата. Задача: догнать соперника	- не заходить в квадрат - не далее 1 метра от квадрата - кого догнали, тот выбывает, игра до победителя
4	Игровое упражнение	2	Площадка 15x10	Игрок «Х» делает передачу игроку «О», и получает обратный пас. Затем ведет мяч в красные ворота и обыгрывая игрока «О», который пробежал в желтые ворота, забивает гол.	нет

Таблица 3 (продолжение)

5	Игровое упражнение	2	Площадка 15x15	Тренер(Т) делает передачу одному из игроков(О), который становится нападающим, второй игрок (Х) должен выполнять роль защитника. Гол забивается в любые из двух ворот.	нет
6	Игровое упражнение	2	Площадка 10x15	Игрок(О) делает передачу игроку (Х), который становится нападающим, игрок (О) должен выполнять роль защитника. Гол забивается в любые из двух ворот.	нет
7	Упрощенная игра 1	2	Площадка 7x7	Игра 1x1 в квадрате. Завести мяч и остановить за одну из двух сторон соперника.	-смена направления -защита две ближние стороны
8	Упрощенная игра 2	2	Площадка 7x7	Игра 1x1 в квадрате с 4 воротами. Забить мяч в любые из двух ворот соперника	-смена направления -ворота на двух ближних сторонах

Таблица 3 (продолжение)

9	Упрощенная игра 3	2	Площадка 10x7	Игра 1x1 в квадрате с 2 воротами. Забить гол проведя мяч в любые из двух ворот	-смена направления -розыгрыш мяча с боку через пас
10	Упрощенная игра 4	2	Площадка 10x7	Игра 1x1 в квадрате с 2 воротами Забить гол в любые из двух ворот, только с обратной стороны	-смена направления -розыгрыш мяча с боку через пас -защита ворот также только с обратной стороны
11	Упрощенная игра 5	2	Площадка 15x10	Игра 1x1 в 4 ворот. Гол забить в любые из двух ворот соперника	-смена направления -розыгрыш мяча через пас
12	Игра «Стенка»	2	10x10	Игра 1x1, удары в скамейку поочередные. Условия играть только: а) одно касание; б) два касания.	Гол если: -соперник сделал больше заданных касаний -соперник не попал в скамейку
13	Игра «Теннисбол»	2-4	Площадка 15x10	Игра 1x1 или 2x2 через веревку натянутую на высоте 1 -1,5 м -касание площадки ограничено или неограниченно, но обязательно через касание мяча игроком	-различными частями стопы -возможно с использованием рук

Таблица 3 (окончание)

14	Игра «Квадрат»	2-4	Квадраты 3x3	Чертятся 2 или 4 соединенных квадрата. Каждый в своем квадрате. Играется по принципу большого тенниса.	-розыгрыш, руками, отскок через свой квадрат, -мяч касается не более 1 раза об квадрат, -касание мяча игроком неограниченно. -игра на выбывание
15	Игровое упражнение	2	Площадка 8x5	Выполняя удары друг другу. Забить мяч в сторону соперника -Так же можно и с воротами	-удары выполняются от ворот -различными частями стопы

Как видно по таблице 3, в комплекс входят как игровые упражнения так и «упрощенные игры». Но большую часть комплекса, занимают игры 60%, и 40% игровых упражнений.

3.2 Результаты исследования физической и технической подготовленности футболистов в начале педагогического эксперимента

Вначале педагогического эксперимента было проведено тестирование, которое позволило определить уровень технической и физической подготовки у футболистов. Результаты технической подготовки представлены в таблицах 4 и 5, физической – в таблицах 6 и 7.

Таблица 4

Уровень технической подготовки футболистов 14 - 16 лет контрольной группы в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Учащийся	Возраст (лет)	Тест 1 Передачи мяча (раз)	Тест 2 Ведение мяча 30 м (сек)	Тест 3 Ведение мяча с обводкой стоек и ударом (сек)	Тест 4 Игра регистрация ГТД (кол-во/«-»)
1	Никита	15	15	6.1	7,6	24

Таблица 4 (окончание)

2	Виктор	15	8	7,2	8,1	19
3	Алексей	15	9	7,7	8,2	21
4	Николай	16	9	7,3	7,3	29
5	Петр	16	11	8,1	7,7	30
6	Александр	16	7	6,6	8,5	17
7	Дмитрий А.	15	10	8,2	9,1	11
8	Илья	14	11	6,9	8,4	15
9	Дмитрий П.	14	9	6,7	8,3	16
10	Василий	14	9	7,8	7,7	18

Таблица 5

Уровень технической подготовки футболистов 14 - 16 лет
экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Учащийся	Возраст (лет)	Тест 1 Передачи мяча (раз)	Тест 2 Ведение мяча 30 м (сек)	Тест 3 Ведение мяча с обводкой стоек и ударом (сек)	Тест 4 Игра регистрация ТТД (кол- во/«-»)
1	Иван	15	20	6.2	7	31
2	Николай	15	13	6.7	7,6	25
3	Александр	15	9	6.4	7,5	20
4	Дмитрий	16	10	8,4	7,7	25
5	Аркадий	16	20	6.1	6,1	35
6	Степан	16	7	6.9	6,2	15
7	Алексей	15	5	6.8	8,4	13
8	Виктор	14	9	6.5	7,5	21
9	Данила	14	6	8.3	9	17
10	Виталий	14	4	7,8	8,8	16

Таблица 6

Уровень физической подготовки футболистов 14 - 16 лет контрольной
группы в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Учащийся	Возраст (лет)	Глубина наклона (см)	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Шести- минутный бег (мин)
1	Никита	15	3,5	5	7,8	168	1325
2	Виктор	15	4	5,5	8,2	171	1325
3	Алексей	15	4	6	8	173	1322
4	Николай	16	4,3	6,1	7,6	170	1323
5	Петр	16	4,1	4,8	7,9	171	1320
6	Александр	16	4,4	5,2	7,8	168	1327
7	Дмитрий А.	15	3,9	6,3	8	176	1322
8	Илья	14	4	5,6	8,2	179	1325
9	Дмитрий П.	14	4,5	5,7	8,2	174	1327
10	Василий	14	5	5,9	7,9	169	1328

Таблица 7

Уровень физической подготовки футболистов 14 - 16 лет экспериментальной
группы в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Учащийся	Возраст (лет)	Глубина наклона (см)	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Шести- минутный бег (мин)
1	Иван	15	4,2	4,9	7,6	177	1338
2	Николай	15	4,2	5,5	7,7	171	1326
3	Александр	15	4,1	5,1	8,5	173	1336
4	Дмитрий	16	4	4,8	8	169	1340
5	Аркадий	16	4,3	5,8	7,5	169	1331
6	Степан	16	4,1	6,1	7,9	177	1338
7	Алексей	15	4,2	5,8	8	176	1336
8	Виктор	14	4,5	4,8	7,8	179	1345
9	Данила	14	4,6	6,1	7,8	175	1340
10	Виталий	14	4,2	4,3	7,9	172	1355

После получения результатов тестирования, проведем сравнение данных обеих групп, отдельно по каждому тесту.

Для этого сначала рассчитаем средние арифметические величины для каждого теста в каждой группе.

Для расчета воспользуемся формулой:

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (1)$$

где: X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Результаты вычислений представлены в таблицах 9 и 10.

Таблица 8

Показатели среднеарифметических величин тестов на определение уровня технической подготовки обеих групп до начала эксперимента

Группа	n	Тесты			
		Тест 1 Передачи мяча (раз)	Тест 2 Ведение мяча 30 м (сек)	Тест 3 Ведение мяча с обводкой стоек и ударом (сек)	Тест 4 Игра регистрация ТТД (кол-во/«-»)
$X_{\text{экс.}}$	10	10,3	7,0	7,6	21,8
$X_{\text{кон.}}$	10	9,8	7,3	8,1	20

Таблица 10

Показатели среднеарифметических величин тестов на определение уровня физической подготовки обеих групп до начала эксперимента

Группа	n	Глубина наклона (см)	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3×10 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Шести- минутный бег (мин)
$X_{\text{экс.}}$	10	4,2	5,3	7,8	173	1338
$X_{\text{кон.}}$	10	4,1	5,6	7,9	171	1324

Как мы видим в таблице 5, по результатам тестирования в контрольной группе, показатели не одинаковые. У ряда занимающихся в группе не

высокий уровень технической подготовки. Но у основной группы (69,7% занимающихся) показатели на уровне: средний и выше среднего.

Из таблицы 9 следует, что исходные данные в экспериментальной и контрольной группах не одинаковы. Испытуемые экспериментальной группы по всем показателям превосходят испытуемых контрольной группы, а значит их техническая подготовка выше.

О физической подготовленности юных футболистов можно сказать, что уровень силовых качеств удовлетворительный. Что касается уровня развития гибкости, то он неудовлетворительный. Между тем, гибкость является очень важным качеством, необходимым для успешного освоения сложных технико-тактических действий.

Таким образом, можно заключить, что физические и технические возможности исследуемых юных футболистов на начало эксперимента находились на одинаковом уровне.

3.3 Результаты исследования тактической подготовленности футболистов до педагогического эксперимента

Для оценки тактической подготовленности юных футболистов в возрасте от 14 до 16 лет было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью юных игроков. В результате были установлены количественные и качественные показатели технико-тактических командных действий в семи матчах двух контрольных команд.

В исследование приняло участие 28 человек. По итогам педагогических наблюдений было установлено, что в среднем количество технико-тактических действий, выполняемых футболистами за игру, составляет от 367 до 352. Исходные данные уровня тактической подготовленности футболистов обеих команд представлены в таблице 11. В основном игроками используются следующие технико-тактические действия:

– короткие и средние передачи мяча вперед - 27,1%;

- перехват - 17,7%;
- отбор - 17%;
- обводку – 10%.

Остальные действия используются редко, в частности:

- передачи на ход - 2,9%,
- ведение - 1,4%,
- удары по воротам ногой - 3,4%,
- удары по воротам головой - 3,3%.

При этом потери мяча составляют в команде - 23%. Достоверных различий между командами не выявлено.

Таблица 11

Уровень тактической подготовки футболистов 13 - 14 лет экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Группы		"+,-"
		Контрольная	Экспериментальная	
1	Количество ТТД	367	352	15
2	Передачи мяча вперед, %	26	28,3	2,3
3	Перехват мяча, %	16,5	18,8	2,3
4	Отбор мяча, %	16	18	2
5	Обводка, %	10	9	1
6	Передачи мяча на ход, %	2,5	3,3	0,8
7	Ведение мяча, %	1,6	1,2	0,4
8	Удары по воротам головой, %	2,6	4	1,4
9	Удары по воротам ногой, %	4	2,9	1,1
10	Потери мяча, %	24	22	2

В результате оценки тактической подготовленности юных футболистов установлено, что средние значения активности игроков в обеих исследуемых группах в начале эксперимента примерно одинаковая.

3.4 Динамика физической и технической подготовленности футболистов после педагогического эксперимента

Анализ динамики физической и технической подготовленности юных футболистов, представленный в таблице 13, показывает, что за период эксперимента в экспериментальной группе достигнут результат по трем из пяти показателей физической подготовки, в том числе: глубина наклона (с 4,2 см до 11 см), прыжки в длину с места (со 173 см до 180 см), шестиминутный бег (с 1338 мин до 1541 мин). Аналогичная ситуация наблюдается и в контрольной группе, где результат наблюдается по тем же показателям (табл. 12).

Таблица 12

Показатели среднеарифметических величин тестов на определение уровня физической подготовки в контрольной группе за период эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	"+,-"
1	Передачи мяча (раз)	9,8	11,5	1,7
2	Ведение мяча 30 м (сек)	7,3	7,3	0
3	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом (сек)	8,1	7,8	0,3
4	Игра регистрация ТТД (кол-во/«-»)	20	21,4	1,4
5	Глубина наклона (см)	4,1	6,7	2,6
6	Бег 30 м (сек)	5,6	5,4	0,2
7	Челночный бег 3×10 м (сек)	7,9	7,3	0,6
8	Прыжок в длину с места (см)	171	175	10
9	Шести-минутный бег (мин)	1324	1441	117

Показатели среднеарифметических величин тестов на определение уровня технической и физической подготовки в экспериментальной группе за период эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	"+, -"
1	Передачи мяча (раз)	10,3	17,9	7,6
2	Ведение мяча 30 м (сек)	7	6,3	0,7
3	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом (сек)	7,6	6,6	1
4	Игра регистрация ТТД (кол-во/«-»)	21,8	28,2	6,4
5	Глубина наклона (см)	4,2	11	6,8
6	Бег 30 м (сек)	5,3	4,9	0,4
7	Челночный бег 3×10 м (сек)	7,8	6,3	1,5
8	Прыжок в длину с места (см)	173	185	7
9	Шести-минутный бег (мин)	1338	1541	203

Как мы видим, ни в одной группе не произошло улучшения показателя по челночному бегу, что говорит о снижении качества быстроты в сочетании с ловкостью и гибкостью.

Глубина наклона позволяет делать выводы о подвижности плечевых и тазобедренных суставов. В обеих группах наблюдается увеличение данного показателя. На наш взгляд, улучшить данный показатель позволили упражнения на повышение подвижности суставов, которые проводились на тренировках в рамках общей физической подготовке.

Неоднократное выполнение на практике тактических игровых упражнений и «упрощённых игр», как мы считаем, улучшила результаты в шестиминутном беге в экспериментальной группе. Данный показатель характеризует такое физическое качество, как выносливость, которое имеет большое значение при игре в футбол.

Для анализа динамики технической подготовки представим результаты экспериментов по данному направлению в каждой группе на отдельных диаграммах (рис. 1 и 2).

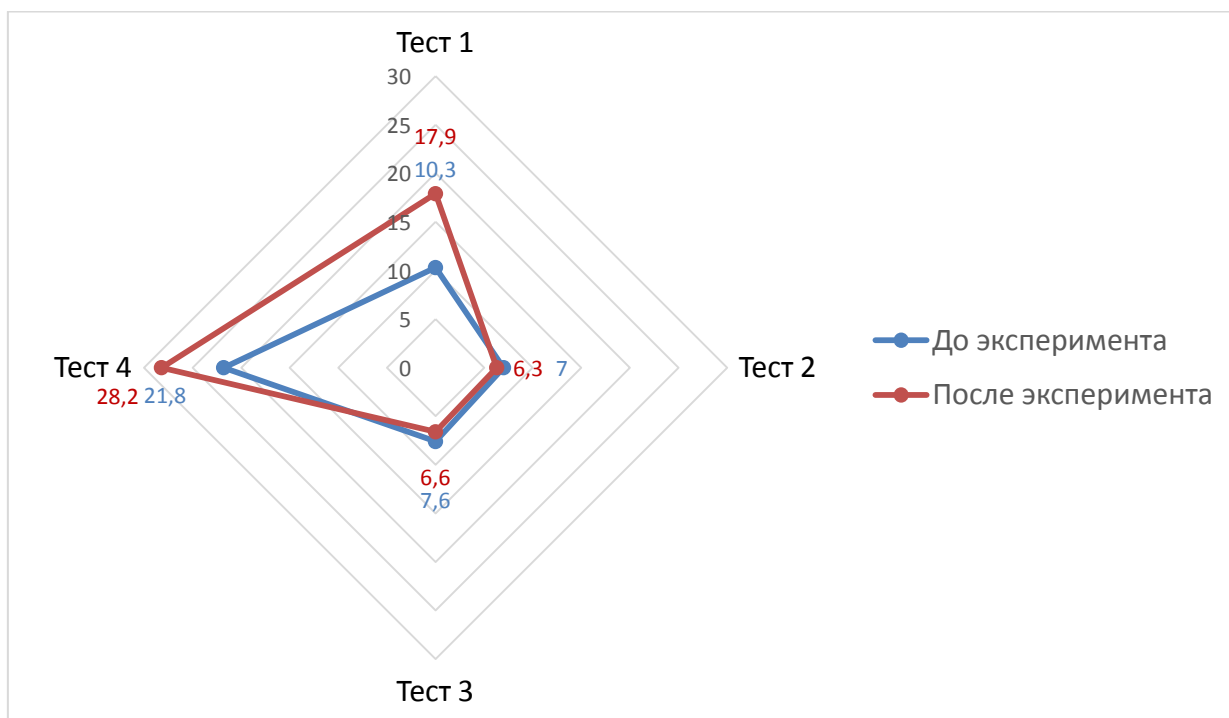


Рисунок 1 – Среднеарифметические данные тестов экспериментальной группы до и после эксперимента

Как можно заметить на рисунке 1 по результатам экспериментальной группы, средние показатели по тестам 1 и 4 имеют более высокий рост показателей, чем в тестах 2 и 3. Это объясняется тем, что в данных тестах, физическая качества играют наименьшую, роль. В свою очередь, в тестах 2 и 3 проявление технического мастерства проявляется под воздействием физических качеств.

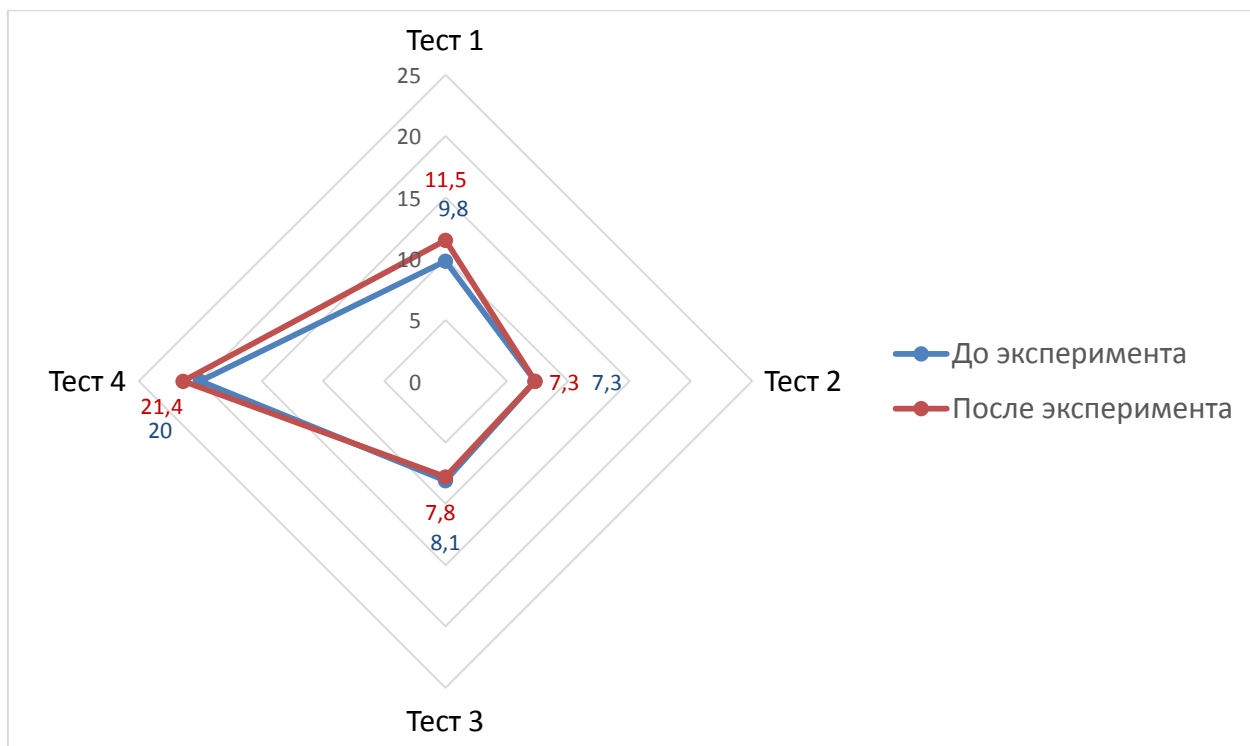


Рисунок 2 – Среднеарифметические данные тестов контрольной группы до и после эксперимента

Сравнивая результаты, мы видим, что лучшие результаты показали учащиеся экспериментальной группы, прирост $\approx 27\%$, в которой были использованы комплексы из «упрощенных игр» и игровых упражнений. В то время как, у контрольной группы, показатели выросли всего лишь $\approx 7\%$.

3.5 Результаты исследования тактической подготовленности футболистов после педагогического эксперимента

Для оценки эффективности методики тактической подготовки осуществлялась оценка нескольких направлений. Так, в рамках теоретической части использовались специальные тесты модели игровых ситуаций, с помощью которых можно было оценить насколько правильно и быстро юными футболистами принимаются теоретические тактические решения. В общем, показатель правильного и быстрого принятия решения в

экспериментальной группе были выше (из 6 тестов, 5 ответов были правильные).

Оценка практической части осуществлялась во время календарных матчей. Так, количество технико-тактических действий среди в экспериментальной группе увеличилось на 36%. В частности, увеличилось количество следующих действий: передача мяча, перехват мяча, передача мяча на ход, ведение мяча, удар по воротам ногой. Увеличение процента технико-тактических действий в экспериментальной группе позволяет сделать вывод о том, что юные футболисты стали лучше видеть игровое поле и членов своей команды, но и старались закончить атаку ударом по воротам. Процент потерь мяча уменьшился на 57%.

Таблица 14

Уровень тактической подготовки футболистов 13 - 14 лет контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	"+,-"
1	Количество ТТД	367	451	84
2	Передачи мяча вперед, %	26	28,1	2,1
3	Перехват мяча, %	16,5	20	3,5
4	Отбор мяча, %	16	20,1	4,1
5	Обводка, %	10	12	2
6	Передачи мяча на ход, %	2,5	7,1	4,6
7	Ведение мяча, %	1,6	7	5,4
8	Удары по воротам головой, %	2,6	8	5,4
9	Удары по воротам ногой, %	4	8,1	4,1
10	Потери мяча, %	24	19	5

Уровень тактической подготовки футболистов 13 - 14 лет экспериментальной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	"+,-"
1	Количество ТТД	352	481	129
2	Передачи мяча вперед, %	28,3	34,1	5,8
3	Перехват мяча, %	18,8	28,2	9,4
4	Отбор мяча, %	18	20	2
5	Обводка, %	9	11	2
6	Передачи мяча на ход, %	3,3	14,2	10,9
7	Ведение мяча, %	1,2	11	9,8
8	Удары по воротам головой, %	4	9	5
9	Удары по воротам ногой, %	2,9	13,3	10,4
10	Потери мяча, %	22	14	8

В контрольной группе также имеет место увеличение количества технико-тактических действий и уменьшение процента потерь мяча (табл. 14). При этом динамика по другим технико-тактическим действиям незначительная. Если сравнивать ее с результатами экспериментальной группы, то контрольная группа имеет меньший прирост по показателям технико-тактических действий в (табл. 14, 15). Футболисты контрольной группы не так активно используют такие действия, как передача мяча, перехват мяча, передача мяча на ход, ведение мяча, удар по воротам ногой.

В целом использованная в эксперименте методика дала неплохой результат, однако имеют место и недостатки. Прежде всего это заключается в том, что по ряду технико-тактических действий имеет место незначительное увеличение показателей, например, отбор мяча и обводка, удары по воротам головой. Причем это наблюдается в обеих исследуемых группах. Что касается плохого показателя игры головой, то во взаимосвязи с показателями физической подготовки это говорит о необходимости усиления силовых качеств юных футболистов.

Протокол наблюдений представлен в приложении 2.

Вывод по третьей главе. Таким образом, основой экспериментальной методики является комплекс мероприятий, куда входят как игровые упражнения так и «упрощенные игры». На начало эксперимента физические и технические возможности исследуемых юных футболистов находились на одинаковом уровне. В результате оценки тактической подготовленности юных футболистов установлено, что средние значения активности игроков в обеих исследуемых группах в начале эксперимента примерно одинаковая. По результатам эксперимента лучшие результаты показали учащиеся экспериментальной группы, прирост $\approx 27\%$, в которой были использованы комплексы из «упрощенных игр» и игровых упражнений. В то время как, у контрольной группы, показатели выросли всего лишь $\approx 7\%$.

В целом использованная в эксперименте методика дала неплохой результат, однако имеют место и недостатки. Прежде всего это заключается в том, что по ряду технико-тактических действий имеет место незначительное увеличение показателей, например, отбор мяча и обводка, удары по воротам головой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в данной работе рассмотрена характеристика тактики и техники в футболе, охарактеризована тактика и психологическая подготовка в футболе, изучены технико-тактические действия в футболе, а также выявлены анатомо-физиологические особенности организма футболистов 14-16 лет. В частности, под тактикой игроков понимается организация индивидуальной и коллективной деятельности при взаимодействии всех игроков, направленной на достижение победы. Тактика является содержанием всей игровой деятельности. Именно тактика определяет успешность игры. Техника выступает в качестве средства воплощения в действие тактических замыслов.

Психологическая подготовка является составной частью спортивной тренировки. Она делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящему соревнованию. На протяжении всех периодов тренировки должна проводиться общая психологическая подготовка спортсмена. Развитие моральных и волевых качеств, совершенствование специализированных восприятий: внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями являются ее ведущими задачами. Формирование технико-тактического мастерства - ключевая задача подготовки спортсменов любого вида спорта, в том числе и футболистов. В тренировочном процессе рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приемов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях. Характерная черта периода с 14 до 16 лет связана с особенностями половой созревания. Исследователи отмечают, что в данном возрастном периоде основным методом в работе над техникой остается целостный метод, усиливается речевая деятельность в аспекте восприятия деталей выполнения упражнений, сохраняется более длительное время

активность внимания, и в возрасте 14-16 лет оно достигает временного интервала до сорока минут.

В процессе организации исследования было определено, что в простых, не игровых ситуациях закрепляются технические умения, а на игре не проявляются. Поэтому решать проблему исследования необходимо с помощью разработки и внедрения в практику эффективных методик обучения, где на первом приоритетном месте будут именно игровые средства. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Футбол-Арена», г.Красноярск в период с сентября 2017 по апрель 2018 года. В педагогическом исследовании принимали участие 20 футболистов в возрасте 14-16 лет, которые были распределены на 2 группы методом случайных чисел. Для реализации педагогического эксперимента скорректированы средства технико-тактической подготовки юных футболистов. Также был изменен объем таких разделов программы как: технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества. В итоге, методически обоснованная последовательность начинается подвижными, упрощенными спортивными играми, и затем плавно следует к игре в футбол на нестандартных площадках, либо на небольших полях с разной верификацией состава.

Основой экспериментальной методики является комплекс мероприятий, куда входят как игровые упражнения так и «упрощенные игры». На начало эксперимента физические и технические возможности исследуемых юных футболистов находились на одинаковом уровне. В результате оценки тактической подготовленности юных футболистов установлено, что средние значения активности игроков в обеих исследуемых группах в начале эксперимента примерно одинаковая. По результатам эксперимента лучшие результаты показали учащиеся экспериментальной группы, прирост $\approx 27\%$, в которой были использованы комплексы из «упрощенных игр» и игровых упражнений. В то время как, у контрольной группы, показатели выросли всего лишь $\approx 7\%$.

В целом использованная в эксперименте методика дала неплохой результат, однако имеют место и недостатки. Прежде всего это заключается в том, что по ряду технико-тактических действий имеет место незначительное увеличение показателей, например, отбор мяча и обводка, удары по воротам головой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акимов А.М. Записки вратаря. - М.: Физкультура и спорт. 1968. - 208 с.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: Физкультура и спорт. 1978. - 95 с.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 2014.
4. Андреев С.И., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск. 2013.
5. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 2007. 87с.
6. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М: Фис. 1986. - 89 с.
7. Андреев С.Н., Пискарев А.М., Игнатъев Б.И. Первенство Европы и чемпионат мира по футболу среди юношей (16 лет) 1987 года: метод, рекоменд. - М., 1987. - 57 с.
8. Андружейчик М.Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Минск 8-10 апреля 2009 г. - Минск: БГУФК, 2009. - С. 219 - 221.
9. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.К). Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. - М.: Советский спорт. 2008. - 152 с.
10. Антипов А.Л. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период патового созревания: диссертация на соискание канд. лед. наук. - М., 2002. - 145 с.
11. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков // Футбол: учеб, для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1978. - С. 208-212.

12. Асович И.М. Исследование скоростно-силовых качеств у подростков и юношей (на примере футбола): автореф. дисс. ... канд. иед. наук. - М., 1968. - С. 19.
13. Ашмарин Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт. 1978. - 228 с.
14. Бальсевич В.К. Онтокинезиология. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 220 с.
15. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезнаугии человека. - М.: Советский спорт. 2009. - 220 с.
16. Бахрах И.М., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с темпами роста и формирования организма// Медицина, подросток, спорт. - Смоленск. 1975. - С. 31-33.
17. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. –Ставрополь, 2015. –145 с.
18. Бернштейн Н.А. Очередные проблемы физиологии двигательной активности // Проблемы кибернетики. - Вып. 6. - М.: Наука. 1961. - С. 101-160.
19. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 348 с.
20. Бикшева Т.В., Кутикова А.В., Кириченко Е.Е. Основы научно-методической деятельности: учебное пособие. Ставрополь: Сервис школа. 2006,-172 с.
21. Биткин В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореферат, дис.... канд. лед. Наук / В.М. Биткин. - Смоленск, 2011. -24 с.
22. Благуш И. К теории тестирования двигательных способностей: пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт. 1982. - 165 с.
23. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт. 1987. - С. 144.

24. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорсг Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244с.
25. Вайцеховский С.М., Киселев А.Г. Принципы тренировки «Бодибилдинг» // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 7. - С. 20.
26. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М.: ФОН, 2006. 54с.
27. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 215 с.
28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 330 с.
29. Верхошанский Ю.В. Экспериментальное обоснование скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: автореф. диссертации канд. иед. наук. - М.. 1963. - 22 с.
30. Верхошанский Ю.Л. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
31. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоров'я, 2008. 195 с.
32. Вихров К.Л. Футбол в школе: Пособие для учителя. Киев: Радянська школа, 2009. - 176 с.
33. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского Киев: Олимпийская литература, 2002. 293 с.
34. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
35. Годик, М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов М.А. Годик, А.И. Шамардин, И.Шамиль // Теория и практика физической культуры.-1995.- 1996.

36. Голомазов С.В., Шинкаренко И.С. Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 43с.
37. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка точности юных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт. 2008. - 73с.
38. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. М., 1998. -224 с.
39. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 2008 -156 с.
40. Джармен Д. Футбол для юных. Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт. 2008. - 175 с.
41. Зеленцов А.М., Бальчос М.В., Лесенчук Г.А. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: метод. - Киев, 2009. -62 с.
42. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2003.
43. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 2003 г
44. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, - 1998. Программа и методические рекомендации ятя учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России. РФС М.: 2012.
45. Мартенс Р. Успешный тренер. - М.: Человек, 2014. - 440 с.
46. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - М.: Сов. спорт, 2006.
47. Попов, А.В. Совершенствование технической подготовки футболистов с учетом ударных движения в условиях игровой деятельности: авторсф. дне. . канд. пед. наук / КГИФК Киев, 1931 .
48. Симаков, В. И. Игра в "стенку" / В.И. Симаков. - М.: Советская Россия, 2015. - 255 с.

49. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкнна В.Р. -М.: Квартал-С,2014.
50. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб, для вузов / под рсд. Ю.П. Железняка. - М.: Академия, 2004. - 520 с
51. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999.-С. 9
52. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./под рсд.Казакова П.Н. М.: ФиС, 2012.
53. Холодов.Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура" /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов . - 8-е изд., стереотип . - М. : Академия, 2010.
54. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гсрбст Ю. М.: ФиС, 2014.
55. Чанади А. Футбол. Техника, пер. с венгерского Номнвктова В.М. М.: ФиС'. 2012.

