

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Надольский Александр Васильевич
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Совершенствование технико-тактических действий футбольной команды (на примере ФК "Енисей-2")»

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы «Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Руководитель магистерской программы
кандидат педагогических наук, доцент, Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент Ситничук С.С.
23.05.2025 _____

Рецензент
кандидат педагогических наук, доцент, Найда М.С.
23.05.2025 _____

Обучающийся Надольский А.В.
23.05.2025 _____

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ	
1.1. Понятие и структура технико-тактических действий в футболе.....	7
1.2. Классификация и особенности ТТД на различных этапах подготовки.....	17
1.3. Современные подходы к совершенствованию ТТД.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	32
2.2. Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ФУТБОЛИСТОВ «ФК ЕНИСЕЙ 2»	
3.1. Разработка и внедрение программы совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочный процесс футболистов «ФК Енисей 2».....	37
3.2. Выявление результативности программы по совершенствованию технико-тактических действий футболистов на примере «ФК Енисей 2»	48
ВЫВОДЫ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Футбол как один из самых массовых и популярных видов спорта требует от игроков высокой степени технической и тактической подготовленности, особенно в условиях постоянно возрастающего уровня соревновательной деятельности. Современные требования к профессиональному футболисту включают не только владение техническими приёмами, но и умение быстро ориентироваться в игровом пространстве, принимать эффективные тактические решения и успешно взаимодействовать с партнёрами по команде.

Одной из актуальных задач подготовки футбольных команд является совершенствование технико-тактических действий (далее по тексту ТТД), поскольку именно они во многом определяют успешность игровой деятельности на всех этапах соревнований. Особенно значимо это для команд второго состава профессиональных клубов, выполняющих функцию резерва и подготовки молодых футболистов для основного состава. Эффективность функционирования таких команд напрямую зависит от целенаправленного и научно обоснованного тренировочного процесса, в котором технико-тактическая подготовка занимает ключевое место [11].

ФК «Енисей-2» представляет собой молодёжную команду, выступающую во Второй лиге, и служит важным звеном в системе подготовки спортсменов для главной команды клуба. Однако анализ соревновательной деятельности команды показывает наличие ряда проблем, связанных с нестабильностью технических действий, недостаточным уровнем взаимодействия между игроками, а также невысокой эффективностью в реализации тактических задач в матче. Это требует внедрения современных методических подходов и разработки системы совершенствования ТТД, адаптированной к специфике конкретного коллектива.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования, а также потребностью в практико-ориентированных

методиках, направленных на улучшение технико-тактических показателей в условиях соревновательной деятельности.

Степень научной разработанности проблемы.

Проблема технико-тактической подготовки футболистов освещена в трудах отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики футбола, таких как В. Н. Платонов, Ю. В. Верлинский, В. Г. Кузнецов, В. Б. Киселев, А. В. Бондарев, А. Г. Шагов и др. Исследуются вопросы построения тренировочного процесса, анализа соревновательной деятельности, совершенствования технических приёмов и тактического мышления. Однако, несмотря на обилие научных и методических разработок, остаётся недостаточно исследованным вопрос совершенствования ТТД применительно к конкретным условиям функционирования резервных профессиональных команд, таких как ФК «Енисей-2». Это определяет необходимость проведения практико-ориентированных исследований с учётом специфики возрастного и квалификационного состава игроков.

Таким образом, проблемная ситуация характеризуется **следующими противоречиями:**

- между высоким уровнем требований к технико-тактической подготовке футболистов и недостаточной научно-методической обеспеченностью тренировочного процесса в резервных командах профессиональных клубов;
- между стремлением тренеров к индивидуализации тренировочного процесса и отсутствием универсальных и практико-ориентированных методических решений, адаптированных под условия конкретных команд (таких как ФК «Енисей-2»).

Цель работы - разработка, научное обоснование и экспериментальная апробация программы совершенствования технико-тактических действий футболистов на примере команды ФК «Енисей-2».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс футбольной команды.

Предмет исследования - Программа совершенствования технико-тактических действий футболистов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования - учебно-тренировочный процесс футбольной команды станет более результативным, если в него целенаправленно внедрить программу совершенствования технико-тактических действий, включающую:

- комплекс специально подобранных игровых упражнений, направленных на отработку типовых ситуаций соревновательной деятельности;
- использование средств видеонаблюдения и последующего анализа действий игроков;
- индивидуализацию тренировочной нагрузки с учётом амплуа, уровня подготовленности и игровых функций футболистов;
- систематический контроль эффективности ТТД на основе соревновательных показателей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технико-тактической подготовки футболистов.
2. Провести диагностику уровня ТТД у игроков ФК «Енисей-2».
3. Разработать программу совершенствования технико-тактических действий с учётом специфики тренировочного процесса команды.
4. Оценить результативность программы на основе анализа результатов контрольных и текущих показателей.

Научная новизна работы.

Разработана и апробирована программа совершенствования технико-тактических действий, адаптированная к условиям подготовки резервной команды профессионального футбольного клуба. Обоснованы средства и методы повышения эффективности ТТД с учётом анализа соревновательной деятельности и индивидуальных особенностей игроков.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается:

— обобщены и систематизированы теоретические подходы к технико-тактической подготовке футболистов;

- предложена научно обоснованная структура программа совершенствования ТТД;
- раскрыт механизм влияния разработанной программы на повышение эффективности игровых действий команды.

Практическая значимость.

Разработанная программа может быть использована тренерами профессиональных, молодёжных и резервных футбольных команд в учебно-тренировочном процессе для совершенствования ТТД. Материалы исследования могут быть применены в системе дополнительного образования, на курсах повышения квалификации специалистов в области футбола, а также при подготовке учебно-тренировочных планов.

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

- Программа совершенствования ТТД, включающая игровые упражнения, тактические модели и видеонаблюдение, направленная на повышение результативности действий футболистов.
- Эффективность разработанной программы, подтверждённая результатами педагогического эксперимента.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

1.1. Понятие и структура технико-тактических действий в футболе

Технико-тактическая подготовка представляет собой один из ключевых компонентов тренировочного процесса в футболе, направленный на формирование, развитие и совершенствование у спортсменов умений и навыков рационального применения технических приёмов в контексте конкретных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности.

Сущность технико-тактической подготовки заключается в целенаправленном формировании способности эффективно и целесообразно выполнять игровые действия в различных ситуациях, обусловленных быстро меняющимися условиями матча. При этом эффективность применения технического действия определяется не только его точностью и качеством исполнения, но и своевременностью, соответствием конкретной игровой ситуации и взаимодействием с партнёрами по команде [7].

С теоретико-методологических позиций технико-тактическая подготовка представляет собой сложный педагогический процесс, интегрирующий в себе элементы двигательного обучения (техническое исполнение) и когнитивной активности (принятие тактических решений). В соответствии с подходами, представленными в трудах таких авторов, как В. Н. Платонов, А. В. Бондарев, В. Б. Киселёв, С. С. Ляпкин, технико-тактическая подготовка должна рассматриваться как целостная система, где техника и тактика выступают взаимосвязанными компонентами единого игрового поведения.

Техническая подготовка предполагает овладение и совершенствование двигательных действий, обеспечивающих взаимодействие игрока с мячом, партнёрами и противниками: ведение мяча, передача, удар, приём, отбор, подбор, подкат и др. Эти действия формируются сначала в условиях

стандартизированных упражнений, а затем закрепляются и адаптируются в игровых ситуациях [18].

Тактическая подготовка включает формирование у футболиста умения анализировать текущую игровую ситуацию, предвидеть действия соперников и партнёров, принимать наиболее рациональные решения, способствующие достижению командной цели. Тактические действия могут носить как индивидуальный, так и групповой или командный характер, включать элементы позиционного размещения, взаимодействия, перемещения и перегруппировки.

Особенность футбола как игрового вида спорта заключается в постоянной динамике, неопределённости и вариативности игровых эпизодов, что требует от спортсменов высокой скорости тактического мышления, устойчивости к стрессу и автоматизированности технических навыков. В этом контексте технико-тактическая подготовка приобретает приоритетное значение в общей структуре подготовки футболистов, поскольку именно она обеспечивает реализацию физического и функционального потенциала игрока в условиях реального матча.

Технико-тактическая подготовка в футболе — это специально организованный, систематически осуществляемый процесс обучения и совершенствования технических действий в их тактическом применении, направленный на повышение эффективности индивидуальной и командной игровой деятельности. Её эффективность определяется качеством методического обеспечения, уровнем мотивации спортсменов, а также способностью тренера моделировать игровые ситуации, максимально приближённые к соревновательным условиям [29].

Технико-тактическая подготовка в футболе представляет собой центральное звено всей системы подготовки спортсменов, поскольку именно она обеспечивает реализацию физического, психофизиологического и интеллектуального потенциала футболиста в условиях соревновательной деятельности. Её назначение заключается не только в формировании

двигательных умений и навыков, но и в развитии способности их целесообразного применения в постоянно изменяющихся игровых ситуациях.

Цель технико-тактической подготовки — обеспечить спортсмена эффективным арсеналом технических приёмов и сформировать у него умение применять их в рамках индивидуальной, групповой и командной тактики. Другими словами, речь идёт о формировании игрового мастерства как интегративного качества, отражающего уровень взаимодействия технической оснащённости и тактической грамотности.

Необходимость технико-тактической подготовки обусловлена рядом ключевых факторов:

1. Игровая специфика футбола. Футбол — это высокодинамичный, ситуационно меняющийся вид спорта, в котором успех зависит от способности быстро принимать решения и точно их реализовывать в условиях физического и психологического напряжения.

2. Профессиональные требования. Современные стандарты профессионального футбола требуют от игроков высокой точности технических действий, скорости мышления, гибкости тактических решений и способности к координации с партнёрами по команде.

3. Формирование стабильности игровых действий. Техничко-тактическая подготовка позволяет формировать устойчивые двигательные стереотипы и закреплять тактические схемы поведения в различных фазах игры — обороне, атаке, переходе из одной фазы в другую.

4. Адаптация к соревновательной деятельности. Через систематическую ТТ-подготовку осуществляется адаптация футболистов к требованиям конкретного стиля игры команды, уровня соперников, игрового ритма и особенностей турнира.

5. Рост командной эффективности. На командном уровне ТТ-подготовка способствует формированию единого игрового мышления, согласованности действий, устойчивых взаимодействий и взаимозаменяемости в игровых связках [40].

Технико-тактическая подготовка необходима для повышения эффективности индивидуальной и командной игры, достижения стабильных результатов в соревнованиях, а также для раскрытия спортивного потенциала каждого футболиста в рамках игровой модели команды. Её грамотная организация является фундаментом для спортивного совершенствования и достижения высоких результатов в футболе.

Согласно современным научно-методическим подходам к построению спортивной подготовки в футболе (В.И. Ляпкин, В.Н. Платонов, А.В. Бондарев и др.), технико-тактическая подготовка должна начинаться с младшего школьного возраста, то есть примерно с 8–9 лет. Именно в этот период у детей формируются базовые координационные способности, развивается двигательная память, растёт восприимчивость к обучению новым двигательным действиям и закладываются основы игровой культуры [44].

Этап начальной подготовки начинается овладение основами технических приёмов (ведение мяча, передача, удар, приём). Тактическая подготовка носит элементарный характер — простейшие схемы взаимодействия, понимание "своего" и "чужого" игрока, ориентация в игровом пространстве. Этап начальной специализации углубляется технический арсенал, начинается обучение элементам тактического мышления — принятие решений в простых игровых ситуациях, индивидуальные и групповые взаимодействия, формируется "футбольное мышление". Этап углублённой подготовки активно совершенствуются ТТД в соревновательной деятельности. Значительное внимание уделяется индивидуализации тактики, развитию вариативности решений, закреплению игровых связей. Именно на этом этапе происходит интенсивное развитие игровой специализации (амплуа). Этап спортивного совершенствования основное внимание уделяется деталям тактической реализации технических приёмов в условиях высокого давления соперника. На этом этапе ТТ-подготовка достигает наибольшей сложности: используются цифровые технологии анализа, моделируются

сложные игровые ситуации, оттачиваются командные взаимодействия и игровые модели [4].

Оптимальным возрастом для начала систематической технико-тактической подготовки считается 8–9 лет, однако её содержание и формы должны строго соответствовать возрастным, психофизиологическим и индивидуальным особенностям занимающихся. Нарушение этих принципов может привести к переутомлению, формированию неправильных двигательных навыков или утрате интереса к занятиям.

Технико-тактические действия представляют собой комплекс двигательных и интеллектуальных операций, направленных на эффективное выполнение задач соревновательной деятельности. Однако их структура, содержание, направленность и средства реализации существенно различаются в зависимости от специфики конкретного вида спорта. Эти различия обусловлены характером соревновательной деятельности, числом участников, пространственно-временными характеристиками, правилами и логикой игры или поединка [15].

Командные игровые виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол и др.). Технические действия связаны с владением игровым снарядом (мячом): передача, приём, ведение, бросок/удар, дриблинг, блок и др. Тактические действия носят как индивидуальный, так и групповой/командный характер, включают:

- позиционирование на поле,
- взаимодействие с партнёрами,
- принятие решений в условиях ограниченного времени и давления соперника,
- смену фаз атаки и обороны,
- моделирование схем игры (например, «4-4-2» в футболе или «зональная защита» в баскетболе).

Особенность: высокая степень вариативности и неопределённости игровых ситуаций, требующая развитого тактического мышления.

Единоборства (дзюдо, вольная борьба, бокс, тхэквондо и др.). Технические действия — приёмы нападения и защиты (броски, захваты, удары, блоки, уклонения и др.). Тактические действия выражаются в умении анализировать действия соперника, выбирать момент атаки или контратаки, применять тактические ходы (например, «выманивание», «маскировка действий») [26].

Особенность: тесная связь тактики с ритмом поединка, возможностью индивидуального выбора стратегии, ограниченное пространство и время на выполнение действий.

Циклические виды спорта (легкая атлетика, плавание, велоспорт и др.). Технические действия заключаются в точной, экономичной, биомеханически выверенной реализации стандартного двигательного цикла (бег, гребля, педалирование). Тактические действия проявляются в распределении усилий, выборе темпа, реакции на действия соперников, позиционировании в группе (например, в велогонке или марафоне).

Особенность: акцент на саморегуляцию, стратегическое мышление и способность контролировать собственное состояние.

Эстетико-координационные виды спорта (гимнастика, фигурное катание и др.). Технические действия включают сложные координационные элементы (прыжки, вращения, связки, акробатические действия). Тактический компонент минимален, но включает планирование композиции, распределение усилий, адаптацию при ошибках.

Особенность: высокая значимость точности, выразительности, артистичности исполнения, работа на «оценку судей» [37].

Таблица 1

Сравнительный анализ ТТД в разных видах спорта

Показатель	Футбол (командный)	Дзюдо (единоборства)	Лёгкая атлетика (бег)	Гимнастика (координационный)
-------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	---

Технические действия	С мячом, в условиях взаимодействия	Броски, захваты, блоки	Повторяющийся двигательный цикл	Акробатика, сложные элементы
Тактические действия	Командные, многовариантные	Индивидуальные, ситуативные	Темп, ритм, экономия усилий	Планирование композиции
Условия реализации	Постоянно меняющиеся	Динамичное взаимодействие	Преимущественно стабильные	Контролируемая среда
Цель ТТД	Голевой момент, победа команды	Победа в поединке	Личное время/результат	Высокая оценка судей

Различия ТТД в разных видах спорта обусловлены спецификой деятельности и требуют соответствующего методического подхода. В командных игровых видах акцент делается на взаимодействие и принятие решений в условиях неопределённости, в единоборствах — на реагирование и контратаку, в циклических — на стратегическое распределение усилий, а в координационных — на точность и выразительность исполнения.

Процесс формирования технико-тактических действий (ТТД) у футболистов, как и у спортсменов других видов спорта, представляет собой сложную интеграцию физиологических и психических процессов, происходящих в условиях двигательной активности. Успешность овладения ТТД зависит от уровня развития основных физических и психофизиологических качеств, а также от особенностей психических функций, таких как внимание, восприятие, мышление и волевая регуляция.

Физиологической основой формирования ТТД является активизация и координация деятельности различных функциональных систем организма, обеспечивающих точность, силу, быстроту и выносливость при выполнении технических действий и принятии тактических решений [41].

Ключевые физиологические аспекты:

- Функции центральной нервной системы (ЦНС). ТТД базируются на способности ЦНС к обработке сенсорной информации, координации

движений, формированию двигательных программ и контролю за их выполнением. Особенно важна работа двигательного анализатора, зрительной и вестибулярной систем, а также участие корковых и подкорковых центров в регуляции движений.

- Мышечная система и координация. Освоение технических приёмов требует формирования точных двигательных стереотипов, устойчивости к утомлению, а также высокой степени межмышечной координации, особенно в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций.

- Функциональное состояние организма. Эффективность ТТД зависит от уровня развития выносливости, силы, скоростных способностей и способности организма к восстановлению после нагрузок. Перегрузка или недовосстановление может резко снизить точность и скорость выполнения технических приёмов и принятия тактических решений.

- Возрастные особенности. В детско-юношеском возрасте особенно важна адекватность нагрузки и соответствие содержания ТТ-подготовки возрастным возможностям. Периоды сензитивности (8–12 лет для координации, 13–15 лет для тактики) необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Формирование ТТД невозможно без активного участия психических процессов, определяющих восприятие, анализ игровой ситуации и выбор рациональных решений. Психологическая готовность спортсмена оказывает прямое влияние на эффективность выполнения ТТД [9].

Основные психологические аспекты:

- Внимание. В условиях игры спортсмен должен избирательно фокусироваться на наиболее значимых объектах, переключаться между ними, удерживать внимание в течение длительного времени. Нарушение концентрации ведёт к ошибкам в выполнении ТТД.

- Мышление и принятие решений. Тактические действия требуют оперативного анализа ситуации, прогноза развития событий и выбора оптимального решения. Развитие тактического мышления осуществляется в

процессе многократного анализа игровых эпизодов, в том числе с использованием видеоразбора и игровых моделей.

- Память. Формирование устойчивых двигательных навыков основано на долговременной двигательной памяти, которая позволяет автоматизировать выполнение ТТД в условиях дефицита времени.

- Эмоциональная устойчивость. В стрессовых ситуациях матча (ответственность, давление соперника, непредсказуемость) важна способность сохранять самообладание и адекватно реагировать. Эмоциональная неустойчивость может привести к импульсивным и ошибочным решениям.

- Мотивация и волевая регуляция. Внутренняя мотивация к саморазвитию, а также сформированная воля к преодолению трудностей, позволяют спортсмену сохранять работоспособность в условиях высокой физической и психологической нагрузки, что необходимо для стабильного выполнения ТТД [18].

Формирование технико-тактических действий у футболистов опирается на сложное взаимодействие физиологических и психологических механизмов. Только при учёте индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов, а также при грамотном управлении физиологическими нагрузками и психической регуляцией, возможно эффективное овладение и совершенствование ТТД. Это обосновывает необходимость интегративного подхода к планированию учебно-тренировочного процесса, включающего как физическую и техническую, так и когнитивно-психологическую составляющие подготовки.

Формирование технико-тактических действий как нами и было описано это сложный, многоуровневый процесс, основанный на поэтапном овладении техническими приёмами и их последующем включении в контекст тактических ситуаций. Он предполагает не только развитие двигательных навыков, но и совершенствование когнитивных способностей спортсмена,

позволяющих ему эффективно действовать в условиях постоянно меняющейся игровой среды.

На этапе овладения техническими приёмами (моторное обучение) закладываются основы моторных навыков:

- Формируется правильная техника выполнения (передача, удар, ведение и т.д.).
- Учитываются анатомо-физиологические особенности спортсмена.
- Применяются методы повторного исполнения, сложно-координационные упражнения, игровые упражнения с ограничениями.
- Основной акцент делается на точность, координацию, экономичность движений [27].

Ключевые педагогические условия чёткая демонстрация и объяснение, сенсорный контроль и биологическая обратная связь, контроль за качеством исполнения (видеозапись, оценка тренера).

После закрепления технических приёмов начинается их адаптация к игровым условиям упражнения приобретают тактическую направленность, включаются простые игровые ситуации, создаются элементы выбора действий. Формируется функциональная связь между техническим приёмом и ситуацией, в которой он должен применяться. Обучение ведётся в условиях повышенной вариативности и сенсорной нагрузки.

Пример: футболист не просто пасует мяч, а делает это под давлением соперника, в условиях ограниченного времени и с выбором направления передачи.

На этапе формирования индивидуально-тактических действий спортсмен учится анализировать игровую ситуацию и выбирать оптимальный способ технического решения, развивается способность предугадывать действия соперника, отрабатываются тактические задачи 1 на 1, выход из обороны, ведение атаки и др. Применяются игровые упражнения, игровые модели, ситуационные задания [38].

На этапе формирования групповых и командных взаимодействий технические навыки интегрируются в командную тактику, формируются игровые связи между игроками, уточняется ролевое поведение (амплуа, позиционная роль), применяется обучение по схемам: например, в футболе — построение атаки 4–3–3 или обороны 5–4–1. Используются игровые тренировки, моделирование матчей, анализ с помощью видео и GPS-трекеров.

На завершающем этапе действия становятся автоматизированными, выполняются интуитивно. Усиливается скорость принятия решений, совершенствуется игровая устойчивость под давлением, в стрессовых условиях. Критерии успешности: стабильность выполнения в соревновательной деятельности, адаптивность, эффективность.

Формирование технико-тактических действий — это этапный, системный процесс, включающий в себя обучение технике, её применение в тактике, индивидуальное и командное взаимодействие, а также автоматизацию навыков в условиях соревнований. Эффективность данного процесса определяется грамотной педагогической структурой подготовки, учётом возраста, уровня квалификации спортсменов и применением современных тренировочных средств [44].

1.2. Классификация и особенности ТТД на различных этапах подготовки

Формирование технико-тактических действий в футболе является приоритетным направлением многолетней спортивной подготовки. На каждом возрастно-квалификационном этапе содержание, объём и акценты в ТТ-подготовке варьируются в зависимости от физиологических, психических и мотивационных особенностей спортсменов. Рациональное планирование технико-тактической подготовки требует чёткого понимания классификации ТТД и особенностей их формирования на каждом этапе.

Технико-тактические действия в футболе условно классифицируются по следующим признакам:

По структуре взаимодействия:

— Индивидуальные ТТД — действия, выполняемые одним игроком (удар по мячу, ведение, финт, выбор позиции, дриблинг).

— Групповые ТТД — действия в малых группах (взаимодействие двух-трёх игроков: стенка, третий лишний, взаимостраховка).

— Командные ТТД — действия, охватывающие всю команду (переход из обороны в атаку, прессинг, построение зонной защиты).

По фазе игры:

Оборонительные действия (перехват, отбор мяча, плотная опека, подстраховка). Атакующие действия (передача, удар, обводка, открывание).

Переходные фазы (быстрое переключение после потери или завладения мячом) [5].

По цели:

Созидательные (конструктивные) — направленные на создание атакующих ситуаций. Разрушительные (деструктивные) — направленные на срыв атакующих действий соперника.

Начальный этап подготовки (9–12 лет). Цель, овладение базовыми техническими приёмами, формирование элементарных тактических представлений. Акцент на игровую мотивацию, развитие координационных способностей, внимание к технике в игровой форме. Тактика преподаётся интуитивно через игры, простейшие ситуации (обострение, выбор позиции). Осваиваются индивидуальные ТТД: ведение, передача, удар, открывание, выбор позиции [16].

Особенности:

— Высокая сензитивность к обучению движениям.

— Ограниченные возможности к абстрактному мышлению → обучение через образцы и подражание.

Учебно-тренировочный этап (13–15 лет). Цель, совершенствование техники, начальная систематизация тактических знаний. Вводятся групповые взаимодействия: выход из обороны, "стенка", прессинг. Акцент на переход от

наглядного к словесно-логическому анализу игровых ситуаций. Начинается анализ соперника, работа над вариативностью действий [25].

Особенности:

- Формируется тактическое мышление, способность к прогнозированию.

- Увеличивается объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

Этап начальной специализации (16–18 лет). Цель: интеграция техники и тактики в условиях, приближённых к соревновательным. Тренируются групповые и командные ТТД, стратегии, смена игровых схем. Осваиваются действия в условиях высокой плотности борьбы и дефицита времени. Применяется видеоанализ, задания на самостоятельный тактический разбор.

Особенности:

- Формируется индивидуальный стиль и игровое мышление.

- Акцент на скорость принятия решений, автоматизацию действий.

Этап спортивного совершенствования (19 лет и старше). Цель: достижение максимальной эффективности игровых действий в соревнованиях. Тренируются сложные командные взаимодействия, различные модели игры (позиционная атака, контрпрессинг). Совершенствуются ТТД с учётом специфики соперника, тактической задачи матча. Интенсивное применение цифровых технологий, индивидуальных ТТ-планов [31].

Особенности:

- Высокий уровень осознанности и тактической грамотности.

- Стремление к стабильности и эффективности ТТД в соревновательной обстановке [42].

Технико-тактические действия формируются поэтапно: от базовых индивидуальных элементов к сложным командным взаимодействиям. На каждом этапе подготовки важна адекватная возрасту и уровню развития структура тренировочного процесса, которая обеспечивает системность и преемственность формирования ТТД. Чёткая классификация действий и

понимание их специфики на разных стадиях подготовки позволяют выстраивать учебно-тренировочную работу эффективно и целенаправленно.

Технико-тактические действия в футболе представляют собой совокупность двигательных и интеллектуальных актов, направленных на достижение определённой игровой цели — завладение мячом, его сохранение, продвижение и завершение атаки, нейтрализацию угрозы воротам и т.п. Они классифицируются по уровню взаимодействия между игроками: индивидуальные, групповые и командные действия [2].

Индивидуальные ТТД — это действия, выполняемые игроком самостоятельно, без непосредственного взаимодействия с партнёрами. Они включают как технические элементы, так и элементы индивидуальной тактики, реализуемые в конкретной игровой ситуации.

Ключевые индивидуальные действия в нападении:

- Ведение мяча с обводкой или без;
- Передвижение с открыванием под передачу;
- Удар по воротам;
- Индивидуальный дриблинг, финты, ложные движения;
- Принятие решений и реализация игровых задач на основе анализа

ситуации.

Индивидуальные действия в защите:

- Опека соперника;
- Отбор мяча (жёсткий и мягкий);
- Прессинг;
- Перехват передачи;
- Подстраховка зоны [13].

Особенности формирования:

- Индивидуальные ТТД формируются с младших возрастов как фундамент всех последующих форм взаимодействия.
- Они требуют развития точности, координации, игрового интеллекта, скорости принятия решений.

- В тренировках активно применяются упражнения в формате 1x1, 2x2, элементы игровых ситуаций.

Групповые ТТД — это взаимодействие двух-трёх игроков, направленное на решение тактической задачи на ограниченном игровом участке. Эти действия требуют согласованности, пространственного мышления и взаимопонимания [24].

Примеры в атаке:

- «Стенка» (двойной пас);
- «Третий лишний» (перевод мяча через промежуточного игрока);
- Проведение мяча через «коридор»;
- Создание численного преимущества на фланге;
- Взаимные открывания и смена позиций.

Примеры в обороне:

- Двойной отбор;
- Взаимостраховка;
- Сдвигание линии обороны;
- Перекрытие направлений передач.

Особенности формирования:

- Начинаются с этапа учебно-тренировочной подготовки (с 13–14 лет), когда развиваются навыки коллективного мышления.
- Используются тренировочные формы 3x2, 3x3, 4x2 и т.д.
- Важно развитие ситуативной адаптации, взаимного контроля и визуально-звуковой коммуникации [25].

Командные ТТД представляют собой целенаправленную координацию действий всех игроков на поле, реализуемую по заранее разработанным тактическим схемам или адаптированную к ходу матча. Это высший уровень тактического мышления и взаимодействия.

Примеры в атаке:

- Организация позиционной атаки (через центр, фланги);
- Быстрый переход от обороны к атаке (контратака);

- Прессинг в зоне потери мяча (контрпрессинг);
- Расширение и сужение поля;
- Контроль мяча с целью утомления соперника.

Примеры в обороне:

- Зонная или персональная система защиты;
- Построение линии офсайда;
- Коллективное отступление («блок»);
- Смены фазы атака/оборона по сигналу капитана или тренера [36].

Реализуется на этапе спортивного совершенствования (16 лет и старше).

Требует высокого уровня технико-тактической грамотности, интуитивного взаимопонимания, дисциплины, физической выносливости. Основными методами являются тактические схемы, игровое моделирование, анализ соперников и командные видеотренировки.

Таблица 2

Сравнение ТТД

Критерий	Индивидуальные ТТД	Групповые ТТД	Командные ТТД
Число участников	1 игрок	2–3 игрока	Вся команда
Уровень сложности	Средний	Выше среднего	Высокий
Основные задачи	Реализация действий самостоятельно	Взаимодействие на ограниченном участке	Координация всей команды
Этап начала обучения	С 9–10 лет	С 13 лет	С 15–16 лет
Основные средства	Упражнения 1x1, техника	Игры 2x2, 3x2, 3x3	Моделирование игровых схем

Далее мы разберем как происходит деятельность по совершенствованию ТТД у ФК Енисей 2. На этапе становления и закрепления основных технических умений, в команде «Енисей-2» индивидуальные технико-тактические действия формируются и совершенствуются в условиях, максимально приближенных к игровой практике [43].

Примеры и особенности реализации:

— Удары по мячу в движении отрабатываются с акцентом на скорость выполнения и точность, часто с применением видеомониторинга.

— Индивидуальный дриблинг используется в тренировках через специально спроектированные маршруты с включением манекенов и живого сопротивления (1x1, 1x2).

— Игра в обороне один в один, включая тактические приёмы «встреча – отступление – подкат», отрабатывается в ограниченных зонах с повышенной плотностью.

— Активно формируется способность к анализу ситуации и принятию решений через упражнения типа «свободный выбор» (игрок должен сам выбрать способ выхода из ситуации) [42].

Пример из практики ФК «Енисей-2». В тренировочном микроцикле игрокам группы атаки предлагалось в формате 1x1 реализовать проход с фланга в штрафную с последующим ударом. Оценка шла по времени, эффективности завершения и минимальному количеству касаний.

ФК «Енисей-2» использует групповые ТТД как связующее звено между индивидуальным мастерством и командной игрой. Приоритет отдается действиям, обеспечивающим сохранение и продвижение мяча, а также выход из обороны через короткий пас.

Примеры и особенности реализации:

- Отработка связок нападающий–полузащитник, фланговый защитник–вингер, центральный полузащитник–опорник.

- Активное использование игровых моделей "стенка", вбегание третьего игрока, двойное открывание.

- Тренировки в ограниченном пространстве (игры 3x3, 4x2), где важно быстрое взаимодействие.

- Введение элементов слепой зоны и игры вслепую, когда игрок должен взаимодействовать, не видя партнёра напрямую, ориентируясь на голосовую команду.

В рамках тактической сессии полузащитники и защитники отрабатывали взаимодействие в формате 3x2 на правом фланге: центральный полузащитник начинал атаку короткой передачей, крайний защитник совершал подключение под «стенку», а вингер открывался под перевод в центр. Работа велась на скорость и автоматизм.

Командные ТТД являются центральным элементом подготовки ФК «Енисей-2» как команды резерва основного состава. Здесь акцент ставится на выстраивание целостной модели игры, адаптированной под требования клуба и особенности соперников.

Организация командного прессинга в средней и высокой зоне поля. Команда действует согласованно: первый игрок активизирует давление, остальные перекрывают линии передачи. Построение позиционной атаки с многоходовыми комбинациями и сменой темпа. Переходы от оборонительной фазы к атакующей через «зону розыгрыша» в центре поля. В матчах с соперниками, играющими с тремя центральными защитниками, «Енисей-2» использует модель 4-2-3-1 с ложной девяткой, вовлекая атакующего полузащитника в перегруз центра.

На матче против молодежной команды «Томь» тренерский штаб внедрил командную тактику с высоким прессингом в первые 15 минут каждого тайма. Заранее были распределены роли: крайние полузащитники накрывают фланги, нападающий перекрывает центрального защитника, а опорники продвигаются выше. Такая структура позволила перехватить мяч в опасных зонах и создать момент в первые 5 минут второго тайма.

Индивидуальные, групповые и командные ТТД в системе подготовки ФК «Енисей-2» не только последовательно формируются, но и интегрируются

в единую игровую модель. Взаимосвязь этих уровней позволяет тренерскому штабу:

- постепенно усложнять задачи,
- системно развивать тактическое мышление игроков,
- подготавливать футболистов к переходу в основную команду на

более высоком соревновательном уровне.

Такой подход обеспечивает преемственность, стратегическую целостность и эффективность учебно-тренировочного процесса.

Для ТТД команды, такой как ФК «Енисей-2», необходимо использовать системный подход, охватывающий техническую, тактическую, психофизическую и аналитическую подготовку. Ниже представлены ключевые направления и конкретные меры, которые помогут значительно повысить эффективность ТТД:

Индивидуальная коррекция техники

— Использование видеонализа для выявления ошибок в технике приёма, паса, удара, дриблинга.

— Проведение индивидуальных сессий с техническими тренерами.

Автоматизация технических приёмов под давлением

— Упражнения в условиях ограниченного времени и пространства.

— Постоянное включение активного сопротивления в тренировочный процесс.

Работа над слабой ногой

— Регулярные задания на ведение, передачу и удары слабой ногой.

— Использование зеркального метода тренировки [34].

Моделирование игровых ситуаций

— Тренировки с конкретными игровыми сценариями (например, игра в меньшинстве, владение при счёте 1:0 и т.д.).

— Ролевое моделирование действий на своей и чужой половине поля.

Видеотактический разбор матчей.

- Коллективный и индивидуальный анализ с использованием нарезок ключевых эпизодов.

- Сравнение правильных и ошибочных решений с последующей корректировкой.

Использование современных аналитических платформ

- Внедрение GPS-трекеров, InStat, WyScout для оценки TTD (передач, обводок, отборов, давления).

- Индивидуальные карточки игрока с аналитикой по TTD.

Игровые мини-группы.

- Постоянное взаимодействие игроков в тройках и четвёрках (например: защитник – опорник – центральный полузащитник – нападающий).

- Отработка взаимодействий в малых группах в тренировочном цикле (3x2, 4x3, 5x5).

Развитие интуитивного взаимодействия.

- Игры на ограниченном пространстве для ускорения принятия решений.

- Слепые игры (без коммуникации) — развитие чувства партнёра.

Тренинг быстроты мышления и переключения внимания.

- Использование когнитивных тренажёров (Fitlight, Blazepod, Neurotracker).

- Игры с непредсказуемыми условиями (например, цветовые сигналы, неожиданные смены задач).

Управление стрессом и адаптация к игровому давлению.

- Психологическая подготовка: тренинги устойчивости, управление эмоциями.

- Создание соревновательной среды на тренировках (игровые задания с последствиями за ошибки, контроль результативности).

Интеграция принципа «игра через обучение» (game-based learning).

- Уход от изолированных упражнений к играм с обучающей целью.

- Создание игровых моделей, где каждое ТТД имеет смысл в игровой ситуации.

Планирование циклов в зависимости от календаря игр.

- Микроциклы с приоритетом ТТД перед важными матчами.
- Постепенное наращивание сложности задач по мере освоения.

Отработка сценариев игры.

- Поведение команды при различных счетах (0:0, 1:2, 2:0 и т.п.).
- Регулярные тактические занятия «на доске» + на поле.

Стандартизация игровых моделей

- Закреплённые схемы прессинга, выходов из обороны, розыгрыша аута, углового и штрафного.
- Прозрачная структура для каждой линии команды (роли, зоны, варианты развития атаки).

Индивидуальная цель на игру

- Каждому игроку задаются цели по ТТД: например, не менее 3 успешных обостряющих передач, 90% точности паса, 5 удачных отборов и т.д.

Обратная связь после каждой игры.

- Краткий разбор (индивидуальный или групповой), графики и показатели.
- Мотивационные рейтинги внутри команды [23].

Для устойчивого улучшения ТТД в команде, такой как ФК «Енисей-2», важно интегрировать техническую, тактическую и психофизическую подготовку, использовать современные средства анализа и обучения, а также поддерживать высокий уровень вовлеченности футболистов в учебно-тренировочный процесс. Эффективная система подготовки должна быть вариативной, адаптивной и игровой по своей природе.

1.3. Современные подходы к совершенствованию ТТД

Современные тенденции развития футбола предъявляют повышенные требования к технико-тактической подготовке игроков. Быстрота принятия решений, вариативность технических приёмов, умение эффективно

действовать в условиях дефицита времени и пространства становятся ключевыми детерминантами успешности в соревновательной деятельности. В связи с этим совершенствование ТТД должно основываться на научно обоснованных подходах, обеспечивающих их формирование в соответствии с современными требованиями игры [7].

Индивидуальный подход к формированию и коррекции ТТД реализуется через:

- мониторинг технических и тактических действий конкретного футболиста (с использованием видеосистем, GPS-трекинга, аналитических платформ);

- составление индивидуальных планов подготовки с акцентом на недостатки (например, неуверенная игра слабой ногой, недостаточная плотность действий в атаке);

- регулярную коррекцию технического исполнения при помощи биомеханического анализа и видеосопровождения.

Такая индивидуализация способствует более эффективному устранению ошибок, ускоряет овладение сложными элементами и развивает тактическую гибкость [16].

Одним из наиболее результативных подходов является интеграция ТТД в игровые и приближённые к соревновательной деятельности ситуации. Ситуационный подход предполагает:

- моделирование реальных фрагментов игры в тренировочном процессе (например, розыгрыш мяча в финальной трети при численном преимуществе/меньшинстве);

- включение факторов неопределённости (плотность игроков, ограничение времени на решение, изменение задач по ходу упражнения);

- стимуляцию принятия решений в условиях постоянного давления и дефицита времени.

Игровое моделирование позволяет добиться не только технической автоматизации, но и формирования устойчивых навыков тактического мышления [27].

Современные исследования в области спортивной нейрофизиологии и психологии обосновывают необходимость когнитивной подготовки как неотъемлемой части ТТД. Это направление включает:

- развитие внимания, реакции, скорости переработки информации;
- использование световых и звуковых тренажеров (например, Fitlight, Blazepod);
- включение задач с многовариантным выбором в игровые упражнения;
- тренинг памяти и тактического мышления на базе видеоанализа собственных и чужих действий [33].

Комплексная когнитивно-моторная подготовка способствует формированию «интеллекта игрока» – способности быстро ориентироваться и принимать обоснованные решения.

Эффективность совершенствования ТТД значительно повышается при использовании цифровых инструментов анализа. К ним относятся:

- системы видеоскаутинга (InStat, WyScout), позволяющие анализировать каждое ТТД по эффективности, частоте, зоне выполнения;
- GPS-мониторинг и трекеры перемещения (Catapult, StatSports), позволяющие оценивать интенсивность, направление, плотность действия;
- индивидуальные отчеты и метрики (точность паса, количество обводок, успешных прессинг-действий и т. д.) [44].

Анализ позволяет объективно оценить текущий уровень игрока, выявить закономерности и построить систему целенаправленного улучшения ТТД.

Современная методика всё чаще опирается на педагогические принципы «обучения через игру» (game-based learning). Этот подход включает:

- постоянное использование игровых форм даже на этапе начального обучения технике;

- отказ от изолированных упражнений в пользу упражнений с игровой логикой и принятием решений;
- вовлечение игроков в оценку и самоанализ эффективности ТТД;
- развитие креативности и индивидуального стиля в рамках командной тактики [17].

Игровая педагогика обеспечивает более глубокое усвоение ТТД, формирует мотивацию и творческий подход к решению игровых задач.

Современные подходы к совершенствованию технико-тактических действий футболистов основываются на сочетании индивидуализации подготовки, моделирования игровых ситуаций, когнитивного тренинга, цифрового анализа и игровых методов обучения. Их комплексная реализация позволяет существенно повысить эффективность подготовки футболистов, обеспечить адаптацию к требованиям современного футбола и заложить прочный фундамент для дальнейшего профессионального роста игроков.

Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) футболистов в современных условиях невозможно без применения специализированного оборудования, обеспечивающего точность анализа, высокую мотивацию спортсменов, развитие когнитивных и моторных способностей, а также создание условий, максимально приближенных к соревновательной обстановке. Ниже представлены основные категории и виды современного оборудования, применяемого в практике подготовки футбольных команд.

Современные технологии видеонаблюдения и автоматического анализа позволяют тренерскому штабу глубоко исследовать ТТД игроков. InStat, WyScout, Hudl – платформы, предоставляющие детальный анализ игровых действий: точность передач, успешность дриблинга, прессинг-действия, эффективность индивидуальных и командных решений. VeO и Pixellot – автоматизированные камеры, снимающие матчи без оператора с возможностью последующего анализа. Sportscod – программное обеспечение для углубленного разметочного анализа видео, включая построение тактических диаграмм и отчетов [22]. Преимущество: позволяет получать

объективные данные для обратной связи и построения индивидуальных тренировочных программ.

Для оценки передвижений, темпа, покрытия поля и интенсивности игровых действий используются. Catapult, STATSports, Polar Team Pro – датчики, закрепляемые на теле игрока, передают в реальном времени данные о скорости, дистанции, ускорениях, зонах нагрузки. Heart rate monitors (мониторы ЧСС) – отслеживают степень физиологической усталости и адаптации. Преимущество: позволяет оценить, насколько эффективно игрок применяет ТТД в движении и при различных интенсивностях [45].

Современная подготовка требует развития не только физических, но и когнитивных (познавательных) способностей, влияющих на эффективность ТТД. Fitlight Trainer – система световых сенсоров для тренировки реакции, быстроты мышления, переключения внимания. Часто применяется в упражнениях на координацию и принятие решений. BlazePod – интерактивные сенсорные модули, активирующиеся по заданной программе (цвет, звук), используются в упражнениях на реакцию, дриблинг, стартовое ускорение. Neurotracker – VR-система для тренировки пространственного восприятия, внимания, прогнозирования игровых ситуаций. Преимущество: формирует способности к быстрому реагированию, точному принятию решений и пространственному анализу ситуации — важные компоненты тактического мышления [38].

Для отработки базовых и сложных технических действий используются, Pass Master – устройство для отработки точности передач (отскок от пружинной поверхности). Toca Football Machine – машина подачи мячей с точной настройкой по траектории и скорости. Используется для тренировок приёмов, ударов, завершений атак. Ball Launcher, SmartBall – машины подачи мячей и мячи с датчиками, позволяющими отслеживать силу, направление и вращение удара. Преимущество: позволяет отрабатывать действия с мячом в высоком темпе и с предельной точностью [21].

Используются для тактической подготовки и обучения взаимодействию Smartboard, Coach Paint – интерактивные доски для коллективного разбора ТТД и моделирования игровых схем. VR-технологии (Rezzil, Be Your Best) – позволяют футболисту «погружаться» в виртуальные игровые ситуации и отрабатывать решения в реалистичных условиях. Преимущество: формируют зрительно-пространственные навыки, тактическое мышление, улучшают распознавание игровых паттернов [20].

Таким образом, современные подходы к совершенствованию технико-тактических действий футболистов представляют собой совокупность научно обоснованных методов и средств, направленных на комплексное развитие игроков с учётом индивидуальных и командных задач. Ключевыми тенденциями в данной области являются: индивидуализация тренировочного процесса, интеграция технических и тактических элементов, использование ситуационного моделирования, внедрение когнитивных и цифровых технологий, а также широкое применение информационно-аналитических платформ. Совокупность этих подходов обеспечивает повышение эффективности подготовки и способствует формированию устойчивых, осознанных и результативных действий в соревновательной деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

Для достижения цели и решения поставленных задач в исследовании использовался комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих всесторонний анализ процесса совершенствования технико-тактической подготовки футболистов:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы. Применялся с целью теоретического обоснования исследования, изучения современных подходов к технико-тактической подготовке спортсменов, выявления тенденций и противоречий в существующей практике подготовки футболистов.

2. Педагогическое наблюдение. Позволяло фиксировать характер и эффективность выполнения технико-тактических действий футболистами в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, а также оценивать поведенческие и игровые особенности.

3. Педагогический эксперимент. Был направлен на апробацию разработанных методических приёмов, средств и подходов к совершенствованию ТТД у футболистов ФК «Енисей-2». Сравнивались показатели контрольной и экспериментальной групп до и после внедрения комплекса упражнений и методических воздействий.

4. Тестирование технико-тактической подготовленности. Включало выполнение упражнений, отражающих уровень овладения индивидуальными и групповыми ТТД: точность передач, качество дриблинга, завершение атакующих действий, тактическое взаимодействие. Использовались стандартизированные тесты.

1. Тест на точность и скорость передач мяча

Цель: оценка точности, скорости и стабильности выполнения коротких и средних передач. Игрок выполняет серию (10–15) передач по сигналу в

ограниченную зону (например, квадрат 1×1 м) на расстоянии 10–15 м. Оценка: количество точных попаданий, среднее время между передачами.

2. Тест на обводку (дриблинг) с контролем мяча.

Цель: определение уровня индивидуального технического мастерства в условиях ограничения времени и пространства. Игрок должен пройти змейку между расставленными фишками (6–8 шт. на расстоянии 1,5–2 м) с мячом, не касаясь их. Оценка: время прохождения дистанции, количество потерь или касаний вне траектории.

3. Тест на завершение атаки (удар по воротам из разных позиций).

Цель: оценка точности и результативности ударов по воротам. Игрок наносит 10 ударов с 3 разных позиций (фланги, центр, перед штрафной), после передачи тренера или катящегося мяча. Оценка: количество точных и результативных ударов, оценка по зонам попадания.

4. Тест на принятие решений в игровых ситуациях (ситуационное моделирование).

Цель: выявление способности быстро и правильно принимать решения в условиях тактического давления. Организируются игровые эпизоды 3×2 , 4×3 и др. в ограниченном пространстве, где игрок должен принять оптимальное решение (пас, удар, обводка). Оценка: правильность и скорость выбора решения, успешность исполнения.

5. Тест на взаимодействие в групповых действиях (выполнение тактических схем).

Цель: оценка способности к групповому взаимодействию (например, выход из обороны, прессинг, перестроения). Выполнение стандартных тактических комбинаций 4×4 или 5×5 под контролем тренера или видеоанализа. Оценка: слаженность действий, соблюдение схемы, количество ошибок в взаимодействии.

5. Математико-статистические методы обработки данных. Применялись для количественного анализа результатов педагогического

эксперимента. Использовались методы описательной статистики (средние значения, стандартные отклонения), а также проверка достоверности различий между выборками (t-критерий Стьюдента).

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент по совершенствованию технико-тактической подготовки футболистов проводился на базе команды ФК «Енисей-2» в период с мая 2024 года по апрель 2025 года. Исследование имело трёхэтапную структуру: констатирующий, формирующий и заключительный этапы. Всего в эксперименте приняли участие 56 спортсменов, распределённых на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группу (КГ), по 28 человек в каждой.

Контрольную группу составили игроки той же команды, участвовавшие в сезоне 2023–2024 гг., которые занимались по традиционной методике, применяемой в клубе. Экспериментальная группа включала игроков текущего состава ФК «Енисей-2», с которыми реализовывалась программа тренировочных мероприятий, направленных на совершенствование технико-тактических действий.

I этап – Констатирующий (май – июнь 2024 года).

Цель этапа заключалась в определении исходного уровня технико-тактической подготовленности футболистов обеих групп. На данном этапе были проведены:

- анализ документации и видеозаписей матчей команды предыдущего сезона (КГ);
- тестирование по ключевым показателям ТТД (передачи, дриблинг, удары, тактическое поведение);
- анкетирование и наблюдение с целью выявления индивидуальных и групповых особенностей;
- сопоставление методик подготовки, использовавшихся в сезоне 2023–2024 гг., с планируемой программой.

Результаты этапа легли в основу последующего формирования направлений тренировочного воздействия.

II этап – Формирующий (июль 2024 – март 2025 года).

На формирующем этапе в экспериментальной группе была внедрена программа, направленная на развитие индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий. Основные особенности методики:

- индивидуализация тренировочных заданий;
- использование ситуационного моделирования;
- внедрение видеоанализа и когнитивных упражнений;
- работа над взаимодействием в тактических схемах.

Занятия проводились в структуре регулярного тренировочного цикла, интегрировано в подготовку к матчам и турнирам. Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной клубной программе предыдущего сезона.

Промежуточные замеры уровня ТТД проводились каждые два месяца с целью текущей корректировки тренировочного воздействия.

III этап – Заключительный (апрель 2025 года).

На заключительном этапе проводилось повторное комплексное тестирование экспериментальной группы по тем же критериям, что и на констатирующем этапе. Полученные данные сравнивались:

- с исходными результатами ЭГ;
- с аналогичными показателями контрольной группы (сезон 2023–2024 гг.).

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ФУТБОЛИСТОВ «ФК ЕНИСЕЙ 2»

3.1. Разработка и внедрение программы совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочный процесс футболистов «ФК Енисей 2»

В современных условиях развития футбола значительно возросли требования к качеству технико-тактической подготовленности спортсменов, особенно выступающих на уровне команд мастерства. Комплексное развитие технических навыков и тактического мышления становится ключевым условием достижения высоких спортивных результатов. Эффективность игровой деятельности напрямую зависит от уровня сформированности индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, их стабильности, вариативности и скорости реализации в условиях соревновательной напряжённости.

Команда ФК «Енисей-2», выступающая в системе подготовки профессионального футбольного клуба, представляет собой важное звено в формировании спортивного резерва. Для повышения её конкурентоспособности необходимо целенаправленное совершенствование учебно-тренировочного процесса с учётом специфики технико-тактических задач, стоящих перед командой в матчах разного уровня.

С учётом вышеуказанного, актуальной становится задача разработки и внедрения специализированной программы, направленной на улучшение технико-тактических действий футболистов. Такая программа должна опираться на современные научно-методические подходы, учитывать возрастные, психофизиологические и функциональные особенности спортсменов, а также специфику их игровой деятельности в рамках командной стратегии.

Настоящий параграф посвящён описанию ключевых положений данной программы, её структуры, этапов внедрения, методического обеспечения и содержательной направленности упражнений, направленных на развитие эффективности технико-тактической подготовки футболистов ФК «Енисей-2».

Футбольный клуб «Енисей-2» является молодежной командой профессионального клуба «Енисей» (г. Красноярск), выступающего в Первой лиге чемпионата России. Команда «Енисей-2» создана с целью подготовки резерва для основной команды и предоставляет молодым футболистам возможность получения соревновательной практики на профессиональном уровне.

На момент проведения исследования (сезон 2024–2025 гг.) в составе команды «Енисей-2» числилось 28 игроков, преимущественно выпускники футбольной академии клуба и спортивных школ Сибирского региона. Большинство спортсменов имеют I спортивный разряд.

Команда участвует в соревнованиях второй лиги (Дивизион Б) ФНЛ и региональных турнирах. В сезоне 2023–2024 гг. «Енисей-2» занял место в конце турнирной таблицы, демонстрируя нестабильность в реализации тактических задач в играх с соперниками разного уровня.

Подготовка команды осуществляется в полном соответствии с требованиями Российского футбольного союза (РФС) и с использованием современных методических подходов. Тренировочный цикл включает:

- 5–6 тренировок в неделю (в т.ч. тактические занятия, работа над техникой и физической подготовкой);
- разбор матчей и видеотренинг;
- участие в контрольных играх и учебных спаррингах;
- регулярное медицинское и функциональное тестирование.

Команду тренируют специалисты с высшим профильным образованием и лицензиями уровня UEFA B и выше.

По игровому стилю команда ориентирована на комбинационный футбол, с акцентом на владение мячом, позиционные атаки и прессинг в средней зоне. Вместе с тем, в ряде матчей были зафиксированы следующие затруднения:

- недостаточная вариативность групповых взаимодействий;
- ограниченный арсенал индивидуальных ТТД у части игроков;
- слабая реализация тактических установок в условиях игрового прессинга.

Указанные особенности стали основанием для разработки и внедрения комплекса мероприятий, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности футболистов команды «Енисей-2».

Разработка программы совершенствования технико-тактических действий футболистов ФК «Енисей-2» базируется на принципах спортивной тренировки, современных научных подходах к организации подготовки и специфике соревновательной деятельности команды. Программа носит комплексный, поэтапный характер и направлена на достижение оптимального уровня индивидуальной и командной технико-тактической подготовленности.

Основу методического обоснования составляют следующие положения:

1. Принцип направленности на игровые требования. Содержание программы соответствует структуре соревновательной деятельности команды, отражает доминирующие модели игры, часто возникающие игровые ситуации, и специфические требования к игрокам разных амплуа.

2. Учёт возрастных и психофизиологических особенностей. Программа ориентирована на возрастную категорию 17–21 года, когда игроки находятся в стадии завершения технического становления, но продолжается развитие тактического мышления, игровой устойчивости и функциональной готовности. Учтены особенности восприятия, внимания, принятия решений, а также уровень адаптации к нагрузкам.

3. Системность и последовательность построения Совершенствование ТТД осуществляется поэтапно: от простых технических элементов — к их реализации в усложнённых тактических условиях, от индивидуальных действий — к групповым и командным взаимодействиям. Внедрение ведётся через недельный тренировочный цикл и спланировано на несколько месяцев с периодическим контролем.

4. Вариативность тренировочных средств В программу включены разнообразные упражнения с игровым и соревновательным компонентом, моделирующие реальные ситуации, что способствует формированию навыков принятия решений и повышению устойчивости технических действий в условиях дефицита времени и давления со стороны соперников.

5. Применение средств контроля и обратной связи Регулярное тестирование (передач, дриблинга, ударов, тактических взаимодействий, ситуационного мышления) позволяет отслеживать эффективность программы, корректировать нагрузку и приём тренировочных воздействий. Анализ данных осуществляется с применением методов математической статистики.

6. Адаптация к тренировочной структуре команды Все элементы программы внедряются без нарушения стандартного тренировочного цикла, встроены в регулярные занятия, согласованы с календарём соревнований и общим циклом подготовки команды.

Таким образом, предложенная программа сочетает в себе научно обоснованные подходы, прикладной характер и практическую направленность, что делает её эффективным инструментом совершенствования технико-тактической подготовленности футболистов ФК «Енисей-2».

На основе анализа исходного уровня технико-тактической подготовленности футболистов ФК «Енисей-2», выявленных проблем и современных теоретических подходов к совершенствованию ТТД была

разработана комплексная программа тренировочных мероприятий. Программа направлена на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса за счёт интеграции индивидуальных, групповых и командных аспектов технико-тактической подготовки с учётом возрастных и функциональных особенностей спортсменов.

Цели и задачи программы

Основной целью программы являлось системное совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях соревновательной практики с учётом игровых ролей и позиций.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Разработка комплекса упражнений и игровых заданий для формирования и совершенствования индивидуальных технических навыков и тактического мышления.
- Формирование групповых взаимодействий, отработанных в ситуационных упражнениях и моделях игровых эпизодов.
- Повышение качества командного взаимодействия через внедрение коллективных тактических схем и отработку взаимозаменяемости игроков.
- Интеграция видеоанализа и методов обратной связи для повышения осознанности игроков.
- Мониторинг и корректировка тренировочного процесса на основе регулярного тестирования и анализа игровых показателей.

Структура программы

Программа была реализована в рамках учебно-тренировочного процесса и включала следующие основные компоненты:

1. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделялось развитию точности передач, контролю мяча, вариативности дриблинга и качеству завершения атакующих действий с учётом игровых позиций.

2. Групповая технико-тактическая подготовка. Тренировочные упражнения включали работу в малых группах (2-4 человека), моделирование игровых ситуаций, отработку взаимодействия в линиях и при стандартах.

3. Командная технико-тактическая подготовка. Реализация комплексных тактических схем в игровом формате с акцентом на организацию обороны, переходы в атаку и применение прессинга.

4. Методы обратной связи и видеоанализа. Использовались для детального разбора игровых эпизодов и повышения понимания тактических задач каждым игроком.

Программа была внедрена с июля 2024 года в тренировочный процесс экспериментальной группы футболистов ФК «Енисей-2». Тренировочный цикл предусматривал:

- Регулярные занятия с использованием новых упражнений 3-4 раза в неделю.
- Интеграцию ситуационного моделирования в контрольные и учебные матчи.
- Проведение ежемесячных тестирований для оценки динамики технико-тактических показателей.
- Индивидуальную работу с игроками, отстающими по технико-тактическим показателям.

В процессе внедрения проводился систематический мониторинг, позволяющий своевременно корректировать содержание и методы занятий.

В программу были включены следующие упражнения.

1. Индивидуальные упражнения

1.1. Точный пас по движению. Цель: развитие точности и скорости выполнения передач в условиях динамики игры. Описание: Игрок движется по ограниченной прямоугольной зоне размером 5×10 м, выполняя передачи мяча партнёру, находящемуся в заранее заданной точке. Расстояние между игроками меняется от 5 до 15 метров. Передача выполняется с контролем времени — не более 2 секунд на прием и передачу.

В упражнении меняются направления и скорость движения. Методика контроля: учитывается количество точных передач без ошибок и среднее время между приемом и передачей.

1.2. Дриблинг с изменением направления. Цель: совершенствование контроля мяча при быстром изменении направления движения. Описание: Игрок проходит змейку из 6 фишек, расположенных на расстоянии 1,5–2 метра друг от друга. Мяч контролируется внутренней и внешней стороной стопы. При прохождении упражнения необходимо изменять скорость и направление движения с максимальной точностью, не задев фишки. Методика контроля: фиксируется время прохождения и количество касаний мяча.

1.3. Удары по воротам с нестандартных позиций. Цель: развитие техники и точности ударов в сложных игровых ситуациях. Описание: Игрок получает пас или катящийся мяч под разным углом к воротам с дистанции 10–18 метров. Удары выполняются с ходу, после приема мяча, под давлением защитника или в ограниченном времени. Упражнение имитирует реальные игровые ситуации с различных позиций. Методика контроля: подсчитывается количество точных и результативных ударов.

2. Групповые упражнения

2.1. Комбинации 3×2 в ограниченном пространстве. Цель: развитие коллективного тактического мышления, умения быстро принимать решения и взаимодействовать. Описание: Три атакующих игрока играют против двух защитников в зоне 15×20 м. Задача атакующих — сохранить мяч, создать и реализовать момент для атаки. Защитники пытаются отобрать мяч и организовать контратаку. Упражнение стимулирует поиск свободных зон и взаимозаменяемость позиций. Методика контроля: оценивается успешность реализации атакующих действий, количество потерянных мячей.

2.2. Пас и движение в линиях. Цель: отработка координации и взаимодействия в группе из 4–5 человек, создание свободных зон.

Описание: Игроки последовательно выполняют передачи мяча с одновременным перемещением в свободное пространство. При этом каждый игрок должен занимать позиции, которые обеспечивают оптимальную поддержку мяча и возможность для продолжения атаки. Методика контроля: фиксируется количество успешных передач, эффективность движения без мяча.

3. Командные упражнения

3.1. Тактический разбор игровых схем 7×7. Цель: усовершенствование коллективного тактического взаимодействия в различных игровых фазах. Описание: В условиях игровой тренировки 7 на 7 игроков отрабатываются построения атаки, обороны, переходные фазы. Тренер управляет игровой ситуацией, корректирует позиционные действия игроков, обращая внимание на организацию линий и зональное покрытие. Методика контроля: анализируется слаженность командных действий, выполнение тактических установок.

3.2. Прессинг и переходы. Цель: формирование слаженного коллективного прессинга и быстрого перехода из обороны в атаку. Описание: Команда отрабатывает систематический прессинг в средней и оборонительной зонах поля, с целью быстрой потери мяча соперником и молниеносного перехода в атаку. Упражнение включает в себя перестроения, быстрое перемещение и коллективную работу в зонах. Методика контроля: оценивается количество успешных отборов и скорость контратак.

Таблица 3.

График внедрения программы (июль 2024 – март 2025)

Период	Основные задачи	Формат занятий	Контрольные мероприятия
---------------	------------------------	-----------------------	--------------------------------

Июль – август	Введение базовых упражнений	Индивидуальные и групповые тренировки, 3-4 раза в неделю	Тестирование точности пасов и дриблинга
Сентябрь	Формирование групповых взаимодействий	Игровые упражнения 3×2, 4×3, 5×4	Анализ видеозаписей матчей и тренировок
Октябрь – ноябрь	Интеграция командных тактических схем	Полноценные игровые тренировки 7×7, 5×5, 3-5 раз в неделю	Тестирование тактической грамотности и взаимодействия
Декабрь – январь	Акцент на видеоанализ и обратную связь	Теоретические занятия, разбор игровых ситуаций	Анализ эффективности индивидуальных и групповых действий
Февраль – март	Корректировка программы, подготовка к сезону	Совмещённые тренировки, отработка тактических задач	Итоговое тестирование и сравнительный анализ результатов

Наша программа была внедрена в мезоцикл направленный совершенствование ключевых технико-тактических действий футболистов (передачи, дриблинг, удары, принятие решений и командные взаимодействия) в условиях, приближённых к соревновательной деятельности.

Таблица 4.

Структура мезоцикла по неделям.

Неделя	Основные задачи	Содержание занятий	Контроль
1	Актуализация и коррекция техники, индивидуальные ТТД	Передачи на точность в движении. Обводка с изменением направления. Удары по воротам с ограничением времени. Индивидуальное удержание мяча	Исходное тестирование (передачи, дриблинг, удары)
2	Совершенствование групповых взаимодействий	«3 в 2», «4 в 3» (вход в штрафную). Согласованные действия в атаке. Игра на фланге с подключением защитника. Комбинированные упражнения	Текущий контроль по видеозаписям, анализ ошибок
3	Отработка командных ТТД в условиях моделирования игры	Тактические схемы 4–3–3 и 4–4–2. Старт атак и переход из обороны. Работа в «узком пространстве». Интенсивные мини-игры 7 на 7	Сравнительный анализ темпа и точности действий
4	Интеграция умений в соревновательные условия	Полноформатные матчи с заданием. Упражнения на принятие решений. Моделирование концовок матчей. Игра с акцентом на тактические установки	Заключительное тестирование, видеонаблюдение

Примеры упражнений в рамках мезоцикла:

1. Передачи в ограниченном пространстве (12×12 м). Цель: точность и скорость коротких пасов под давлением. Кол-во игроков: 6–8. Продолжительность: 3 подхода по 3 мин.

2. Дриблинг с сопротивлением (1×1 и 2×2). Задача: обыгрыш соперника с контролем мяча. Используется таймер: обводка и завершение за 5 сек. Повторы: 6 раз, с ротацией партнёров.

3. Удары по воротам после короткой комбинации. Сценарий: пас – стенка – удар из зоны штрафной. Добавляется защитник с запозданием. Учет точности и времени подготовки удара.

4. Моделирование атакующей фазы 4×3. Тренируется выход на ударную позицию через фланг. Варианты завершения: подача и прострел. Повторы: 5 атак с каждой стороны.

Тесты: на точность передач, скорость дриблинга, завершение атаки.

Видеонаблюдение и последующий разбор с тренером.

Сравнение динамики по группам (ЭГ и КГ) в конце мезоцикла.

Таблица 5.

Характеристики тренировочной нагрузки

Параметр	Значение
Продолжительность занятия	90–110 мин
Плотность занятия	65–75 % времени активной работы
Интенсивность	Средне-высокая (в соревновательной части — высокая)
ЧСС в ходе упражнений	150–170 уд/мин (до 180 уд/мин при игровых моделированиях)
ЧСС восстановления	110–120 уд/мин через 1–2 мин
Интервальность	1:1 или 1:1,5 (работа:отдых), варьируется в зависимости от цели
Количество повторений в упражнениях	5–8 раз, подходов 2–3
Тип нагрузки	Смешанная: анаэробно-гликолитическая и аэробная, с включением когнитивных задач

Таблица 6.

Мезоцикл (4 недели) с нагрузочными характеристиками

Неделя	Основная цель	Содержание	Нагрузка (инт./плот./ЧСС)
1	Коррекция техники, база ТТД	Упражнения на точность передач, дриблинг без сопротивления, удары в «чистых» зонах	Средняя / 65 % / 140–160 уд/мин
2	Групповые взаимодействия	«3 в 2», атаки через фланг, передачи в касание под давлением	Средне-высокая / 70 % / 150–170 уд/мин
3	Командные ТТД	Моделирование игровых схем, переход от обороны к атаке, высокая плотность игровых эпизодов	Высокая / 75 % / 160–180 уд/мин
4	Имитация соревновательной игры	Полноформатные игры с тактическими установками, тесты на принятие решений, взаимодействие 4×4 и 11×11	Переменная / 65–70 % / 150–180 уд/мин

3.2. Выявление результативности программы по совершенствованию технико-тактических действий футболистов на примере «ФК Енисей 2»

Для оценки эффективности программы использовались следующие тесты:

1. Тест на точность и скорость передач мяча
2. Тест на обводку (дриблинг) с контролем мяча
3. Тест на завершение атаки (удар по воротам из разных позиций)
4. Тест на принятие решений в игровых ситуациях (ситуационное моделирование)
5. Тест на взаимодействие в групповых действиях (выполнение тактических схем)

Результаты измерялись на констатирующем этапе (май 2024) и на заключительном этапе (апрель 2025) у экспериментальной группы (ЭГ, n=28) и контрольной группы (КГ, n=28).

Для определения значимости различий в показателях до и после эксперимента применялся парный t-тест:

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}}$$

где:

- \bar{d} — среднее значение разницы результатов до и после;
- s_d — стандартное отклонение разницы;
- n — количество наблюдений.

Уровень значимости принимался $\alpha = 0,05$.

Таблица 7.

**Результаты педагогического эксперимента
(констатирующий и заключительный этапы)**

Тест	Констатирующий этап (май 2024), среднее ± SD	Заключительный этап (апрель 2025), среднее ± SD	t-критерий	p-значение	Динамика (%)
1. Точность и скорость передач (кол-во точных передач за 30 сек)	18,2 ± 2,4	22,6 ± 2,1	8,27	<0,001	+24,2%
2. Обводка (время прохождения змейки, сек)*	12,8 ± 1,5	11,1 ± 1,3	6,15	<0,001	-13,3%
3. Завершение атаки (кол-во точных ударов из 10)	5,4 ± 1,2	7,1 ± 1,3	6,42	<0,001	+31,5%

4. Принятие решений (баллы по шкале 0-10)	6,2 ± 1,1	7,8 ± 0,9	7,03	<0,001	+25,8%
5. Взаимодействие в групповых действиях (успешное выполнение тактических схем, %)	68,5 ± 8,9	79,6 ± 7,4	6,89	<0,001	+16,3%

Для теста на обводку снижение времени – положительный результат.

Среднее количество точных передач за 30 секунд увеличилось на 24,2%, что свидетельствует о значительном улучшении технических навыков и скорости мышления в игровом процессе. Высокий t-критерий и низкое р-значение подтверждают статистическую значимость изменений.

Среднее время прохождения змейки уменьшилось на 13,3%, что говорит о повышении скорости и контроля мяча. Результаты статистически значимы.

Количество точных ударов возросло на 31,5%, что свидетельствует о повышении эффективности завершающих действий.

Оценка по ситуативному моделированию выросла на 25,8%, что указывает на улучшение тактического мышления и игрового видения.

Успешное выполнение тактических схем улучшилось на 16,3%, что отражает прогресс в командных взаимодействиях. В контрольной группе динамика по всем тестам не превышала 3–5% и была статистически незначимой ($p > 0,05$), что подтверждает эффективность внедренной программы в экспериментальной группе.

Таблица 8.

Тест на точность и скорость передач мяча

Игрок	Кон. (май 2024)	Заключ. (апрель 2025)	Разница
1	17	22	5
2	19	23	4
...
28	16	23	7

Среднее $\bar{d} = 4.4$, $s_d = 1.2$

Расчет:

$$t = \frac{4.4}{1.2/\sqrt{28}} = \frac{4.4}{0.227} = 19.38$$

Критическое значение $t_{crit}(27, 0.05) \approx 2.052$.

Полученное t значительно больше t_{crit} , значит различия статистически значимы.

Таблица 9.

Тест на обводку (дриблинг) (время в секундах)

Игрок	Кон. (май 2024)	Заключ. (апрель 2025)	Разница
1	13.5	11.8	-1.7
2	12.1	10.9	-1.2
...
28	13.2	11.3	-1.9

Среднее $\bar{d} = -1.5$, $s_d = 0.5$

Расчет:

$$t = \frac{-1.5}{0.5/\sqrt{28}} = \frac{-1.5}{0.0946} = -15.85$$

$|t| > t_{crit}$ — значимое улучшение.

Таблица 10.

Тест на завершение атаки (точные удары из 10 попыток)

Игрок	Кон. (май 2024)	Заключ. (апрель 2025)	Разница
1	5	7	2
2	6	8	2
...
28	5	7	2

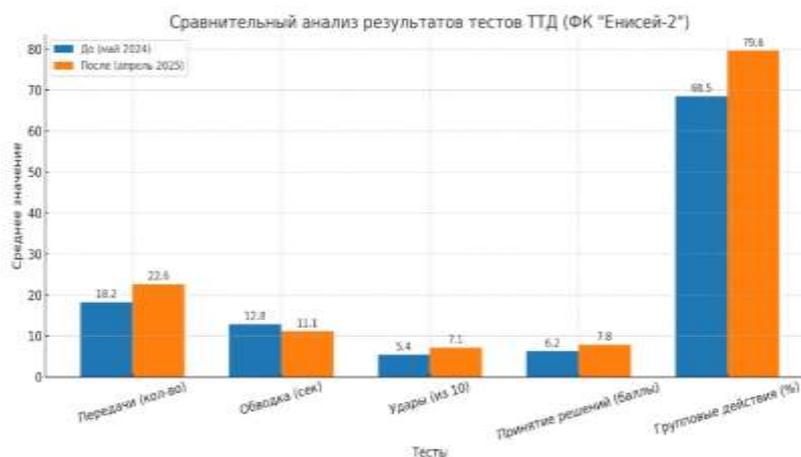
Среднее $\bar{d} = 1.8, s_d = 0.6$

$$t = \frac{1.8}{0.6/\sqrt{28}} = \frac{1.8}{0.113} = 15.93$$

Средние значения теста на точность передач до и после, с ростом на 24%. Среднее время обводки — снижение на 13%, увеличение среднего количества точных ударов на 31%, рост оценки принятия решений на 26%, улучшение успешности выполнения тактических схем на 16%

Полученные значения t-критерия значительно превышают критические значения при уровне значимости 0.05, что подтверждает статистически значимое улучшение всех ключевых показателей технико-тактической подготовленности футболистов в экспериментальной группе после внедрения программы. Контрольная группа статистически значимых изменений не показала.

Рисунок 1



ВЫВОДЫ

1. В результате анализа научной и учебно-методической литературы установлено, что технико-тактическая подготовка является ключевым компонентом многолетней системы подготовки футболистов, направленным на формирование устойчивых умений и навыков эффективных действий в различных игровых ситуациях. Исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают, что успешное выполнение технико-тактических действий тесно связано с уровнем физической, психофизиологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Современные подходы к обучению ТТД включают моделирование игровых ситуаций, интеграцию технических упражнений в тактический контекст, использование видеоаналитики и цифровых платформ.

2. Проведённое на констатирующем этапе тестирование позволило установить исходный уровень технико-тактической подготовленности футболистов команды «Енисей-2» по ряду показателей: точность и скорость передач, дриблинг, завершение атакующих действий, принятие решений в игровых ситуациях и групповое взаимодействие. Результаты тестов показали, что уровень большинства показателей находился на среднем уровне и имел потенциал для целенаправленного улучшения при внедрении специализированной программы.

3. Разработанная программа включала комплекс упражнений, направленных на развитие индивидуальных, групповых и командных ТТД, с акцентом на игровое моделирование, вариативность выполнения действий и игровое мышление. Программа была адаптирована к этапу подготовки и соревновательной структуре ФК «Енисей-2», предусматривала цикличность и наращивание сложности упражнений, а также активное использование современных технических средств и методов анализа (видеоразбор, GPS-нагрузка, ситуационные тренировки).

4. Сравнительный анализ результатов тестирования на заключительном этапе показал достоверное улучшение показателей у футболистов

экспериментальной группы по всем исследуемым критериям. Расчёт t-критерия Стьюдента подтвердил статистическую значимость различий. В частности, наблюдалось повышение точности и скорости передач, снижение времени дриблинга, улучшение реализации атакующих действий, повышение эффективности принятия решений и согласованности групповых взаимодействий. Таким образом, эффективность внедрённой программы подтверждена эмпирическими данными и имеет практическую ценность для спортивных команд аналогичного уровня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Никитин А.В. Влияние методики формирования технико-тактических двигательных действий на показатели физической подготовленности юных футболистов-вратарей // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2015. — №2 (12).
2. Ивлев Н.Н. Эффективность применения методики формирования технико-тактических действий футболистов 14–16 лет при розыгрыше стандартных положений: выпускная квалификационная работа бакалавра. — Красноярск: СФУ, 2016. Сибирский Федеральный Университет
3. Белоногов А.Г. Совершенствование технико-тактических действий футболистов 15–16 лет на этапе спортивной специализации на основе розыгрышей комбинаций со стандартных положений: магистерская диссертация. — Красноярск: СФУ, 2021. Сибирский Федеральный Университет
4. Поканинов А.В., Зотова Ф.Р. Показатели технико-тактических действий студенческой команды, определяющие успех соревновательной деятельности в футболе // Наука и спорт. — 2023. — Т.11, №5. — С.71–79. Наука и спорт
5. Акишев Д.В. Сравнительный анализ физической и технической подготовленности футболистов различного амплуа в студенческой команде // Молодой ученый. — 2016. — №16 (120). — С.393–395.
6. Кудинов А.А., Никитин А.В., Парамонов В.В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом их игрового амплуа. — Волгоград, 2016. — 402 с.
7. Кубеков Э.А.М., Кочкаров Э.Э. Особенности и закономерности технико-тактической подготовки юных футболистов // Фундаментальные исследования. — 2015. — №2-6. — С.1310–1313.
8. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола // Физическая культура и

спорт в жизни студенческой молодежи: материалы научно-практической конференции. — Омск, 2015. — С.21.

9. Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю. Совершенствование технической подготовки юных футболистов // Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики. — 2015. — С.142–145.

10. Цвях Е.Р. К вопросу о формировании технико-тактических действий на этапе специализированной базовой подготовки юных футболистов // Наука и технологии в современном обществе. — 2015. — №1 (2). — С.58–62.

11. Аверьянов И.В., Осипов С.В. Исследование психомоторных показателей футболистов 8–17 лет, значимых для точности технико-тактических действий // Омский научный вестник. — 2015. — №2 (136). — С.177–180.

12. Артемьева С.С. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2015. — №9 (127). — С.28–32. Наука и спорт

13. Правдов М.А., Аль Рубайе Нухад Х. Аббас, Правдов Д.М. Техническая подготовка футболистов на основе развития способности к дифференцировке мышечных усилий // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: сб. трудов Межвузовской науч.-практич. конф. — М., 2016. — Ч.2. — С.167–176.

14. Григорьева И.И. Совершенствование профессиональных компетенций у тренеров по футболу в вопросах технической подготовки юных спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2016. — №1. — С.45–49.

15. Каныгин С.В., Лексаков А.В. Совершенствование специальных способностей юных футболистов на основе индивидуальных тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. — 2015. — №5. — С.10–12.

16. Барков В.А., Ковель С.Г., Кураш В.П., Рахматов Ю.К. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол

на основе развития целевой точности движений: монография. — Гродно: ГрГУ, 2003. — 90 с.

17. Григорьян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. канд. пед. наук. — Краснодар, 2009. — 24 с.

18. Корзун Д.Л., Коледа В.А., Переверзев В.А. Комплексная методика обучения технико-тактическим действиям футболистов групп начальной подготовки // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. — 2011. — Т.3, №63. — С.72–78.

19. Леонтьева М.С., Суслов С.И. Организационно-методические условия повышения качества технической подготовленности юных футболистов 10–11 лет // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. — 2013. — №4. — С.482–489. Наука и спорт

20. Лобачев В.В., Корнева Ю.И., Хайдар М.А. Методика технической подготовки конкурентоспособных игроков в футболе на начальных этапах подготовки юных спортсменов // Культура физическая и здоровье. — 2011. — №2. — С.54–56.

21. Лукин Ю.К., Корзун Д.Л. Техническая подготовка юных футболистов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции. — 2011. — С.123.

22. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / В.П. Губа и др. — М.: Спорт, Человек, 2015. — 208 с.

23. Иванов Н.В., Ларин О.С. Техничко-тактическая подготовка футболистов групп начальной подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности в формате игры 9×9 // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2016. — №5 (135). — С.98–101.

24. Коваль С.С. Комплексное формирование двигательных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2012. — №3 (31). — С.82–86.
25. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. канд. пед. наук. — Набережные Челны, 2011. — 161 с.
26. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Обоснование тренировочных нагрузок, регламентирующих тактико-техническую подготовку в спортивных играх // Омский научный вестник. — 2015. — №3 (139). — С.141–144.
27. Левченко Е.С. Футбол: учебное пособие. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 159 с.
28. Черняев А.А., Кудяшев Н.Х. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2017. — №1 (143). — С. 191–194.
29. Калинин Н.Е. Построение тренировочного процесса с учетом технико-тактической направленности подготовки футболистов // Наука и образование: хозяйство и экономика, предпринимательство, право и управление. — 2018. — №4 (105). — С. 114–118.
30. Ивченко В.А. Совершенствование структуры тренировочного занятия футболистов на этапе начальной подготовки // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 113–115.
31. Мартынов А.А. Методика совершенствования тактических действий футболистов 14–16 лет в условиях учебно-тренировочного процесса: автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 2019. — 25 с.
32. Халтурин И.В. Модель подготовки футбольной команды к сезону на основе анализа структуры соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2018. — №5. — С. 209–212.
33. Олейник Н.Н. Особенности индивидуализации технико-тактической подготовки футболистов 13–14 лет // Вестник спортивной науки. — 2019. — №6. — С. 27–32.

34. Печенкин Д.В. Анализ технико-тактических действий футболистов с помощью видеозаписей матчей // Теория и практика физической культуры. — 2020. — №4. — С. 14–16.
35. Волков В.С., Самсонова Ю.П. Индивидуальный подход в технико-тактической подготовке футболистов 15–17 лет // Спорт: наука и практика. — 2020. — №3. — С. 89–93.
36. Жуков А.Н. Развитие тактического мышления у юных футболистов // Вестник Томского государственного университета. Серия: Физическая культура. — 2019. — №4. — С. 59–62.
37. Афанасьев А.А. Техничко-тактическая подготовка в мини-футболе как основа развития игровых качеств в большом футболе // Молодой ученый. — 2017. — №15. — С. 102–104.
38. Горбунов Е.В. Формирование технико-тактических действий у футболистов подросткового возраста на тренировочных занятиях // Теория и практика физической культуры. — 2016. — №2. — С. 21–24.
39. Бойков А.В. Использование игровых упражнений для совершенствования технической подготовки юных футболистов // Вестник Череповецкого государственного университета. — 2021. — №4. — С. 142–146.
40. Савельев Д.П. Повышение эффективности технико-тактической подготовки футболистов на основе анализа матчей // Молодой ученый. — 2020. — №1. — С. 115–117.
41. Данилов А.Н. Применение методов моделирования игровых ситуаций в подготовке футболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2021. — №10. — С. 193–197.
42. Сергеев К.С. Совершенствование технико-тактической подготовки футболистов в соревновательном периоде // Спортивная наука и практика. — 2022. — №1. — С. 45–49.
43. Петренко В.М. Использование тактических схем в обучении юных футболистов // Вестник Удмуртского университета. Серия: Педагогика. Психология. — 2021. — №2. — С. 98–101.

44. Гусев С.П. Применение анализа показателей технико-тактических действий в оценке результативности футбольных команд // Спорт и образование. — 2019. — №1. — С. 35–38.
45. Carling C., Reilly T., Williams A.M. Performance assessment for field sports. — London: Routledge, 2017. — 248 p.
46. Sarmiento H., Clemente F.M., Araujo D., Davids K. Talent identification and development in male football: A systematic review // Sports Medicine. — 2018. — Vol. 48. — No. 4. — P. 907–931.
47. Liu H., Gómez M.A., Lago-Peñas C. Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup // Journal of Sports Sciences. — 2016. — Vol. 34. — No. 6. — P. 493–498.
48. Dellal A., Chamari K., Wong D.P., et al. Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga // European Journal of Sport Science. — 2015. — Vol. 15. — No. 6. — P. 528–537.
49. Bradley P.S., Lago-Peñas C., Rey E., Gomez Diaz A. The influence of situational variables on ball possession in the English Premier League // Journal of Sports Sciences. — 2017. — Vol. 35. — No. 7. — P. 637–644.