

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Базовых дисциплин
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ С.В. Мамаева
подпись инициалы, фамилия
« _____ » _____ 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ
ФУТБОЛИСТАМИ 11-12 ЛЕТ

Руководитель _____ доцент, канд. филол. наук Л.С. Шмульская
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ А.И. Чертаков
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Методика совершенствования техники владения мячом футболистами 11-12 лет»

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

_____	<u>А.В. Рубцов</u>
подпись, дата	инициалы, фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретические аспекты совершенствования техники владения мячом юных футболистов.....	10
1.1. Характерные особенности соревновательной и тренировочной деятельности.....	10
1.2. Средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.....	16
1.3. Возрастная специфика футболистов 12-ти лет.....	35
2. Опытнo-экспериментальное исследование совершенствования техники владения мячом футболистами 12-ти лет.....	44
2.1. Организация и методы исследования.....	44
2.2. Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов.....	45
2.3. Исследование динамики результатов техника - тактической подготовки юных футболистов.....	48
2.4 Методика подготовки юных футболистов в условиях среднегорья и высокогорья.....	53
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Одним из приоритетных направлений государства и общества в целом является создание благоприятных социокультурных условий, организационно-педагогических, финансовых и иных для развития футбола и сопровождения на всех этапах подготовки. Значимость развития спортивного направления продиктована законодательными и программными документами, принятыми за последние несколько лет: Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ», «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

При этом важным элементом в развитии футбола как популярного вида спорта и усилении позиций сборной по футболу становится совершенствование технико-тактической подготовки юных футболистов, выявление особенностей подготовки. Прежде всего, футбол положительно влияет и на физическое состояние и на эмоциональное состояние человека. Через занятия футболом можно научиться скорости принятия решений, прогнозированию ситуации, скорости реакции, самостоятельности мышления, дисциплинированности, мотивированности, креативности мышления, развитию социальных навыков и сопротивлению стрессам, что положительно влияет на развитие и формирование личности, особенно в подростковом возрасте на этапе становления. Это обуславливает актуальность заявленной работы.

Вместе с этим прослеживается недостаточность исследований в аспекте формирования модели успешного футболиста [33], построения учебно-тренировочного процесса [51, с. 491], необходимости изменений формы и содержания физкультурного образования [49, с. 318] с целью наиболее эффективного формирования личности и внедрения спортивных тренировок в качестве средства укрепления здоровья.

Разумеется, существует обширное количество исследований, посвященных в целом подготовке юных футболистов. Однако в данных работах рассматриваются лишь определенные аспекты технико-тактической подготовки,

например, защита и атака, виды упражнений, параметры физических нагрузок, взаимосвязь физической и тактической подготовки в таком виде спорта, как футбол. В целом же исследования направлены на выявление и реализацию аспектов функциональной подготовки футболистов, но при этом не берется во внимание технико-тактическая составляющая.

Вместе с этим необходимость к выявлению новых подходов спортивной подготовки обусловлена важностью повышения эффективности спортивного направления. В это же время актуальным является вопрос о разработке инновационных методов и средств технико-тактической подготовки юных спортсменов в сфере футбола.

В настоящее время выявляется рост интенсификации игровых действий в футболе. Например, увеличивается напряженность в игровых играх, выявляется сокращение пассивных фаз во время игры. При этом максимизированы количества активных фаз игры, различных форм атакующих действий и форм защиты, удары по воротам соперников в игре. Такая тенденция связана со специфическими характеристиками футбольной игры и предъявлением наиболее усовершенствованных, ужесточенных требований к профессиональной составляющей спортсменов.

Анализ технико-тактической подготовки юных спортсменов и возможностей ее совершенствования дал возможность отметить ряд противоречий, касающихся высоких требований к технико-тактической подготовленности юных спортсменов и невысокой эффективностью их использования (практической составляющей).

Ориентируясь на вышесказанное, отметим, что проблема заключается в повышении эффективности технико-тактической подготовки юных специалистов, выявлении приемов, которые бы обеспечивали результативность игры.

Цель исследовательской работы заключается в следующем: выявить и объяснить эффективность методики совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов и апробировать усовершенствованную методику.

Поставленная цель будет разрешена с учетом следующих задач:

1. Выявить функциональные особенности соревновательной и тренировочной футбольной деятельности.
2. Определить специфические средства и методы, способствующие совершенствованию технико-тактической подготовки юных футболистов.
3. Описать возрастную специфику спортсменов 12-летнего возраста.
4. Определить уровень технико-тактической подготовки юных спортсменов в сфере футбола в возрастной категории 12 лет.
5. Разработать в качестве эксперимента методику совершенствования технико-тактической подготовки юных спортсменов в сфере футбола.
6. В качестве эксперимента апробировать составленную методику совершенствования технико-тактической подготовки юных профессионалов в сфере футбола.
7. Разработать рекомендации для тренеров-педагогов по технико-тактической подготовки юных профессионалов в сфере футбола в условиях среднегорья и высокогорья.

Объектом исследования является процесс спортивной подготовки юных футболистов.

В свою очередь предметом выступает технико-тактическая подготовка юных футболистов в возрасте 12 лет.

В качестве гипотезы представленного исследования заявлено: технико-тактическая подготовка юных футболистов станет более эффективной при учете использования методики, отличительной особенностями которой являются:

- формирование знаний о технико-тактических действиях и их применении в соревновательной деятельности посредством использования специальных методов и средств обучения;
- использование тренировочных упражнений, формирующих быстроту реакции;
- проведение упрощенных упражнений, специальных

техничко-тактических упражнених и многоцелевых игр в увеличенном объеме, способствующих увеличению интенсивности и величины физической нагрузки, координационной сложности упражнений;

- включение в образовательную программу подготовки юных спортсменов методику подготовки в условиях среднегорья и высокогорья, способствующую улучшению физического состояния спортсменов, повышению выносливости и достижения результативности во время игры;

- проведение упражнений различного рода на основе соревновательного метода и метода соперничества с целью совершенствования знаний и навыков футболистов, умения ориентироваться в любой ситуации, воспитания морально-волевых качеств, а также создания необходимого эмоционального и физиологического фона, стимуляции человека к занятию спортом и усиленного воздействию физических упражнений.

Таким образом, усовершенствованная методика технико-тактической подготовки юных футболистов предполагает моделирование подготовки, акцентируя внимание на начальную подготовку спортсменов, подготовку к технико-тактическим действиям, анализе полученных данных на предмет эффективности использования заявленной методики в соревновательной деятельности. Кроме того, предполагается внедрение спортивных упражнений, формирующих специфические технико-тактические умения, использующиеся в соревнованиях.

С целью проведения исследования были использованы научные работы следующих авторов: С.Н. Андреева, М.Я. Андружейчика, А.П. Золотарева, В.А. Кашкарова, А.П. Лаптева, А.В. Петухова, М.С. Полишкис, А.А. Сучилина и т.д.

Исследование осуществлялось с 2020 по 2021 гг. Каждому этапу соответствовали определенные методы, обусловленные целями и задачами исследования.

В соответствии с заявленными целями, задачами, гипотезой и теоретико-методологической основой были определены следующие этапы

исследования.

Первый этап характеризуется изучением теории и практики спортивной сферы, определением наиболее эффективных методов научной работы и разработки программы констатирующего эксперимента.

Второй этап обусловлен обработкой и аналитическим осмыслением полученных данных в ходе исследования, а также разработкой упражнений для тренировки, способствующих установлению особенных технико-тактических свойств юных профессионалов в сфере футбола.

Третий этап предусматривал использование ключевого педагогического эксперимента с целью апробации смоделированной технико-тактической подготовки юных футболистов и эффективности заявленной методики. На финальном этапе проводился анализ результатов эксперимента и систематизировались данные, полученные в ходе эксперимента, формулировались выводы и составлялись рекомендации, предназначенные для усовершенствования практической деятельности специалистов в сфере футбола.

Методы исследования: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, стенографирование соревновательной деятельности; математико-статистические методы обработки экспериментального материала; анализ, обобщение и интерпретация полученных результатов.

Базой для исследовательской работы послужил МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край).

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

1.1 Характерные особенности соревновательной и тренировочной деятельности в футболе

В эффективности соревновательной и тренировочной деятельности футболистов одно из ключевых значений имеют процессы подготовки и управлений действиями спортсменов в момент соревнований.

Первые ступени подготовки спортсменов несут в себе воспитательную функцию и воспитывают в юных спортсменах соревновательные качества. Безусловно, успешность подготовки спортсмена зависит от профессиональности тренера [14].

С целью привлечения детей к спортивной деятельности изначально делается акцент на игровой деятельности, а после формирования и закрепления определенной базы знаний и навыков переходят к соревновательной деятельности. Между тем, и до соревновательной деятельности, и до спортивной используют подвижные игры, проводят соревнования по технической и физической подготовке. Важной составляющей любого соревнования являются подготовительные игры.

Содержание каждого соревнования определяется его требованиями, структурой, целями и задачами. Требования к подготовке в большей части учитываются именно в процессе подготовки к соревнованиям. Также важной содержательной составляющей соревнования считаем условия, при которых происходят соревнования. К ним относятся: климат, географические особенности, условия проведения встреч с соперниками, состав конкурирующих спортсменов, специфические особенности судейства и зрителей [50].

При индивидуальной и командной подготовке учитывается каждая из особенностей спортивного соревнования. Чтобы узнать особенности команды соперников и каждого из конкурентов, внимательно изучаются имеющиеся

данные и возможности конкурентов и каждого отдельного лица. Это позволит составить эффективный тактический план ведения игры, который будет апробироваться и усовершенствоваться на тренировке.

Установка на игру проводится непосредственно перед встречей команды, когда определяется состав команды, позиции замены. Игроки получают задания, обговаривается тактики игры, программа действий.

На самой встрече тренер ведет наблюдения за игрой, выявляет сильные и слабые позиции с целью совершенствования тактических действий. Обсуждения программы действий производится на перерывах в игре, согласно правилам соревнований. Во многом от профессиональных способностей тренера зависит и результат встречи, и результат соревнования.

Разбор игры производится после самой встречи. С целью повышения эффективности действий спортсменов во время игры тренер вносит коррективы, полученные в ходе метода наблюдения за спортсменами, а также анализе самой игры и просмотра видеозаписи игры. Каждая игра сравнивается с предыдущей, установленными результатами и целями, после чего делаются выводы. При выполнении плана внимание акцентируется на осуществлении тактического плана игровой деятельности, плюсах и минусах игровых действий спортсменов. Последующие тренировки позволяют устранить ошибки и закрепить полученные навыки [50].

Заключительный анализ деятельности спортсменов во время игры делается после соревнований. Обсуждаются уровень подготовки команды, динамика изменений результатов. Оценка составляется, исходя из сущности соревнований. В случае если это ключевое соревнование в этом сезоне, то главный фактор – место, которое заняла команда в соответствии с тем, которое планировалось получить. В случае если это одно из соревнований, то основополагающим фактором оценки является достижение, которое получено в настоящее время, согласно основным критериям деятельности соревнований.

Соревновательный процесс в футбольной деятельности – это основополагающий фактор для подготовки спортсменов, контроля их уровня

подготовки, совершенствования владения методиками. Прежде всего, влияние оказывается на рабочий потенциал, мотивация спортсменов, где прослеживаются максимальная сила, координационная сложности, выносливость и упорство.

В процессе соревнования возникает соперничество, что приводит к выявлению собственных преимуществ и недостатков, сравнению собственных сил, а тренеры, в свою очередь, могут выделить самых успешных спортсменов и определить наиболее успешных игроков для участия в соревнованиях. При этом соревнования характеризуются жесткими требованиями к игрокам, что позволяет достигнуть эффективного результата.

В футболе для принятия решений используют ряд закономерностей [47, с. 147], среди которых:

1. Понимание информации при условии противодействия соперника.
2. Принятие решения за четко обозначенный временной период и в условиях определенного пространства.
3. Реализация определенного решения, стратегий с учетом противоборствующей стороны: соперника, судьи, партнеров, внешних факторов.

За последний период времени увеличилось внимание к модельным характеристикам соревнования, что напрямую взаимосвязано с общим стратегическим направлением подготовки футболистов. Сюда входят: выбор определенных средств и методов осуществления тренировочной деятельности, параметры нагрузки и иные факторы, которые находятся вне тренировочной деятельности.

В свою очередь среди модельных характеристик в таком виде спорта как футбол выделяют [46, с. 276]:

1. Продуктивность функций действий защиты и атаки.
2. Активизация действий защиты и атаки.
3. Разнообразие действий защиты и атаки.

Стоит отметить, что в футбольном виде спорта зарегистрированы 12

технико-тактических показателей:

- передачи мяча, к которым причисляют короткие, средние и длинные (вперед, поперек и назад);
- ведение, обводка, перехват;
- игра головой;
- удары по поворотам, осуществляющие ногой и головой.

Современная система соревнований по футболу в России основана на стройной системе соревнований, важным фактором которой является поэтапность, последовательность осуществляемых действий и чередования разного уровня. Соревнования проводятся, планируются, исходя из календарных игр для каждой группы.

Соревнования разделяют на вспомогательные (показательные и учебные двусторонние игры, товарищеские и контрольные игры) и основные (первенства, чемпионаты, отборочные, официальные соревнования, розыгрыши кубка). Деление основано на задачах соревновательной деятельности.

При этом именно контрольные игры в футбольной деятельности проводятся для подготовки команд к календарным соревнованиям, а также с целью проверки готовности спортсменов к соревновательной деятельности [50].

Контрольные игры осуществляются только с соперниками из своей лиги, наиболее сильными командами. Лучшим вариантом является игра в турнирах с командой, использующей разные способы построения игры, чтобы в последствии определить наиболее эффективную стратегию игры в собственной команде. При этом рекомендуется записывать игры на видео, чтобы более детально разобрать ошибки, проанализировать игру.

При анализе контрольных игр акцент делается на групповых и командных действиях, которые изучались ранее. Выбор их зависит от тактики игры, тактической составляющей команды соперников. Контрольная игра позволяет совершенствовать комбинации в эпизодах игры и при стандартных положениях игровых ситуаций, например, во время выполнения угловых, штрафных или свободных ударов. Контрольные игры приводят к совершенствованию действий,

которые будут использоваться непосредственно в соревнованиях (при календарных матчах).

Важность контрольных игр, которые проводятся с командами из своей группы, заключается в [38, с. 132]:

- 1) детальном рассмотрении и анализе недостатков и преимуществ соперника по игре;
- 2) определении тактических планов игры;
- 3) проверке готовности команды и отдельных ее игроков к соревнованиям;
- 4) возможности корректирования действия команды во время игры; апробировать новейшие тактические задумки;
- 5) возможности введения в заблуждение соперника при помощи разных тактик построения игры.

Большая часть времени игры в контрольных играх проводится в команде, которая будет принимать участие в календарных матчах. Это способствует совершенствованию взаимодействия игроков команды и наиболее эффективной подготовке к соревнованиям.

Календарный сезон в футболе зависит от квалификации команд и возрастной категории. Около 50-60 матчей проводят самые перспективные игроки в течение одного сезона. Во время матчей спортсмены проявляют морально-волевые качества, а также физические.

Существует определенная подготовка к календарному матчу. Первостепенно изучается соперник, сведения о котором изучает тренер при помощи разных источников информации, например, официальные сайты футбольных клубов, СМИ, мнений специалистов, результатов прошлых игр. В приоритете тактика команды соперников, способ ведения игры, действия наиболее выдающихся игроков команды соперников, способы атаки и обороны [14].

Учитывается степень подготовки игроков собственной команды. Это важно для выбора наиболее эффективной тактики игры и планирования игры.

Так, на основе информации, полученной в ходе изучения команды соперников, тренер определяет игровые и стандартные комбинации для своей команды, способы устранения соперников во время игры. При определении задания игрокам во внимание берутся возможности команды соперников. Тактический план рассматривается совместно со всеми игроками команды, чтобы каждый мог внести коррективы. После практическая составляющая – проигрываются моменты плана на игру, на тренировках создаются условия, максимально приближенные к условиям игры, именно поэтому группа игроков выступает в роли соперника.

Установку на игру тренером зачастую озвучивается в день игры, примерно за 1-2 ч. до ее начала. Установка продолжается в течение 20-25 минут. Среди основных моментов, которые озвучиваются тренером: важность предстоящей игры, положение соперников по отношению к турнирной таблице, объявление состава команд. Здесь описывается тактический план на игру, задания отдельным игрокам, звеньям команды. Во внимание берутся действия соперника, которые могут видоизменить тактику игры и внести коррективы в план даже в процессе игры.

Прошедшие матчи обязательно подвергаются анализу в присутствии всей команды. Обычно это происходит через день после игры. Тогда тренер анализирует действия футболистов в целом, а также в отдельных эпизодах матча, групповых и командных действиях. Отмечаются сильные и слабые стороны, а в последнем случае внимание акцентируется на причинах невыполнения поставленного задания. Чтобы разбор игры был наиболее продуктивным, в нем должен принимать участие каждый игрок команды. После анализа прошедшего матча выстраивается стратегия совершенствования подготовки футболиста.

То есть в процессе физического воспитания футболистов важную составляющую играют общепедагогические и специфические методы, способствующие активизации двигательной деятельности. К таким методам причисляют: словесные и сенсорные методы, метод регламентированного

упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Например, соревновательный метод является способом мотивации и стимулирования интереса футболиста к игре, активизации его способностей при выполнении различных упражнений как в самостоятельном виде, так и в командном, контрольно-зачетном и на официальных спортивных соревнованиях.

Кроме того, соревновательный метод способствует разрешению различных педагогических задач: усовершенствование умений и навыков в условиях разной сложности с целью воспитания физических качеств и морально-волевых. Это связано с тем, что соперничество способствует специфическому эмоциональному фону, физиологическому, вследствие чего усиливается роль физических упражнений, максимизируются функциональные возможности организма спортсмена. Такой метод необходимо использовать только после прохождения специальной предварительной подготовки.

1.2 Средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

Моделирование технико-тактических обучения юных футболистов требует знаний тренера и учеников приемов, способов и условий их применения, а также специфических требований осуществления каждого из них.

Знания определяют силу, которая используется при выполнении приема, а также пространственные и временные характерные черты движений отдельных частей тела. Сила выбирается в соответствии с мышечными особенностями игрока.

Для правильного определения техники владения мячом важно знать следующую группу приемов:

- удары по мячу ногой;
- удары головой;
- остановки;

- ведение;
- обманные движения;
- отбор и выбрасывание мяча [12].

В своем исследовании С.Ю. Тюленков [46, с. 277] изучает специфические особенности ударов по мячу ногами. Исследователь причисляет движения нижних конечностей к группе пространственных движений и разделяет их на баллистические (наиболее длительное сопровождение мяча) и ударные (короткий силовой импульс). Для футболистов наиболее характерен второй вид удара.

Иную позицию представляет В.В. Иванов [15], считая, что все виды ударов ногой равны. Обратившись к учебно-методической литературе, можно выделить четыре основные фазы удара по мячу ногами, которые являются общими для всех способов.

К предварительной фазе относится разбег, при котором происходит процесс накопления кинетической энергии движения тела для передачи ее мячу. Сама же фаза разбега берет свое начало с момента начала действий футболиста, когда он начинает передвижение к мячу. Заканчивается фаза разбега при начале действия опорной ноги к мячу [12].

Подготовительная фаза означает процесс замаха ударной и постановку опорной ноги. При последнем беговом шаге после толчка сзади происходит осуществление одной из важных подфаз – замаха ударной ноги, который начинается с отрыва бьющей ноги от опоры. Его окончанием считается момент достижения стопой самого высокого положения. А начало вышеуказанной фазы характеризуется сильным отталкиванием ноги от опоры (подобно бегу, не имеющее свои специфические особенности). При этом накопление кинетической энергии берет свое начало с нижнего звена – стопы – и заканчивается верхним – в бедре. Поэтому важно помещать звенья по максимально протяженным траекториям. Разгибание бедра, приближенное к максимальному, способствует выполнению удара с нужной силой, поскольку в таком случае повышается путь движения стопы, а мышцы передней поверхности

берда, в свою очередь, заблаговременно растягиваются. Также усиленное разгибание бедра приводит все мышцы к растягиванию и участию в дальнейшем процессе сгибания [29].

Постановка опорной ноги считается наиболее общим положением для осуществления ударов ногой по мячу [11]. Перед ударом происходит перенос всего тела на опорную ногу, при этом опорная нога находится в согнутом положении и ставится с пятки [26].

Чтобы увеличить траекторию замаха нужно последний шаг немного удлинить, примерно на 35-45%. То есть бьющая нога задерживается сзади и в это же время сгибается в коленном суставе [2].

В рабочей фазе происходят ударное движение и проводка. В начальной фазе удара осуществляется одна из сложных передач посредством замаха кинетической энергии. Начало ударного движения обусловлено постановкой опорной ноги при активном сгибании бедра. При этом угол между бедром и согнутой голенью сохраняет свои позиции. Центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу приводит к замедлению движения голени и стопы по отношению к движению бедра. Данный факт способствует увеличению ее угловой скорости. Согласно «парадоксу Чхаидзе» процесс торможения отмечается перед ударом, поскольку необходима последовательная передача количества движения с бедра (большей массы тела_ к голени и стопе (меньшей массы тела). Это увеличивает ее скорость. Посредством захлестывающего движения, выполняющегося голенью и стопой, осуществляется удар по мячу [34].

Сильный удар невозможно осуществить только посредством реактивных сил. Важно использовать и разгибатели голени. При этом увеличению силы удара способствует максимальная скорость перемещения стопы, зависящая от того, с какой скоростью осуществляется процесс разгибания бедра, голени, а также скорости бега игрока [19]. В это же время следует увеличивать количественную массу ударяемого звена [23].

Увеличению массы ударяющей конечности способствует фиксация

коленного и голеностопного сустава в конечном моменте перед ударом. Такое сковывание сустава способствует движению ноги как единому целому при сниженной скорости. Так, к количественной массе стопы прибавляется и масса голени, бедра.

Во время удара важно закрепить и бедро, и голень, и стопу, чтобы в ударе принимала участие вся масса тела, которая больше мяча. Именно при таком условии после удара туловище и нога будут двигаться дальше [10]. При осуществлении движения бьющей ноги вперед опорная нога будет сгибаться с большей силой, а тяжесть тела перенесется на всю ступню. В процессе отрыва мяча от стопы осуществляется подъем на носок.

В начале удара стопа бьющей ноги изменяет структуру мяча, который сжимается до тех пор, пока скорость перемещения ноги и мяча не сведется к нулевой. После чего форма мяча восстанавливается, его скорость увеличивается, но она не может быть больше скорости бьющей ноги в момент осуществления удара. Некоторая энергия переносится на нагревание и небольшую деформацию предмета [16].

К фазе завершения относится принятие исходного положения с целью осуществления следующего движения. После удара движение ноги продолжается вперед и вверх. Общий центр тяжести тела, который в момент удара располагается над площадью опоры, двигается в сторону движения ноги. Такое положение считается наиболее подходящим для дальнейших действий.

Вышеуказанная структура применительна по отношению ко многим ударам по мячу ногой. Придерживаясь этих требований, можно осуществить удар разными способами с силой.

В свою очередь сила удара по мячу ногой определяется в зависимости от места приложения силы удара к мячу. Так, осуществляя удар с 20 м, если сбиться в точке приложения удара хотя бы на 1 см, мяч не достигнет цели – уйдет примерно на 2 м в сторону [6].

При выполнении удара важна фокусировка на мяче, вплоть до взгляда. Только так можно верно определить точки соприкосновения ноги с мячом [7].

Особенно важен взгляд на объекте при начальном этапе обучения, а впоследствии процесс удара доводится до автоматизма, и взгляд фокусируется на цели.

Стоит различать несколько видов ударов: прямые (движение мяча по направлению удара, так как направление удара проходит именно через центральную точку мяча) и резаные (направление удара в стороне от центра тяжести мяча, немного ниже центра) [17].

Кроме того, чтобы попасть резаным ударом в такую же точку мяча, что и при прямом, нужно осуществить удар под определенным углом. Только в таком случае сила, которая способствует поступательному движению, пройдет в цель при некотором отклонении в сторону вращения. Однако в резанном ударе скорость полета ниже [6]. Стопы слегка повернуты вовнутрь при выполнении удара, чтобы усилить вращение мяча [36, с. 82].

Удар можно выполнять с подсечкой, но в таком случае он осуществляется серединой подъема под мяч, чтобы он находился ниже центра тяжести мяча. Только так мяч вкатывается на подъем, и происходят это посредством разгибания сустава колена [7].

В случае движения мяча с правой стороны удар осуществляется под определенным углом и немного навстречу мяча. Выбор угла зависит от скорости движения мяча.

В таком виде спорта, как футбол, используются различные виды ударов: серединой, внутренней и внешней частью подъема. Все удары имеют общие черты, изменениям подвергается только положение стопы, которая при осуществлении удара может разворачивается во внешнюю и во внутреннюю стороны, а также занимать прямую позицию. При этом наибольшими отличиями характеризуется удар внутренней стороной стопы.

Основным в футболе признан удар серединой подъема. Особое внимание ему уделяется в начале обучения. В исследования описаны ряд требований к выполнению такого удара. Например, линия разбега, мяч и цель должны находиться на одной позиции, а опорная нога – немного согнута в колене и

ставится с пятки на одной линии с мячом, но при этом немного в стороне от мяча. Также важной составляющей удара серединой подъема является удержание веса тела на опорной ноге [5, с. 62].

Бьющая нога находится сзади в согнутом положении в колене, после чего выносится вперед маховым движением. При таком типе удара голень, которая отстала от бедра, посредством получения еще одного ускорения выносится вперед [4, с. 100]. При выполнении замаха и ударного движения сохраняется сагиттальная, т.е. передне-задняя плоскости [1, с. 219]. Удар попадает в середину мяча, носок ноги оттянут, стопа закреплена. При осуществлении удара колено бьющей ноги располагается над мячом. Ось, которая соединяет мяч и сустав колена, занимает вертикальное положение, которое сохраняется в период подготовки. После осуществления процесса удара нога все еще двигается за мячом, опорная нога перекачивается с пятки на носок.

Туловище во время разбега находится в наклонном положении вперед, а также наклоняется в сторону опорной ноги. А при ударе туловище находится в наклонном положении над мячом, а также в сторону опорной ноги [8].

В момент удара особый функционал выполняет рука. Она разгибается в локте до самого отказа. В этот момент еще одна рука выбрасывается вперед и в сторону бьющей ноги. Когда удар осуществляется низом, опорная нога находится на одном положении с мячом, а при ударе сверху находится немного сзади мяча. В последнем случае носок идет под мяч [23].

Такой вил удара как удар внутренней частью подъема успешно используется при выполнении различного рода ударов. Движение рук и всего туловища сохраняют такую же позицию, как и при ударе серединой подъема. Разбег осуществляется сбоку от мяча на дистанции 4-6 метров. При этом сохраняется позиция по отношению к мячу под углом и наискосок, а также по дуге, которая и есть началом траектории полета мяча.

Рекомендуется использовать немного удлинённый шаг перед подходом к мячу. Опорная нога находится сбоку, сзади по отношению к мячу [5, с. 62; 8].

Масса тела находится на опорной ноге, которая в согнутом положении на

уровне колена, и перекидывается на внешнюю часть стопы носком по направлению удара.

Ряд исследователей придерживаются того мнения, что продольная плоскость стопы приводит к углу, соответствующему направлению удара. А носок опорной ноги располагается по косой по отношению к направлению удара. Вместе с этим при заключительном шаге согнутая бьющая нога в колене принимает положение чуть наружу в части бедра. Носок бьющей ноги занимает оттянутое положение вниз снаружи. Получается, что игрок обводит полностью мяч ступней бьющей ноги. Голеностоп, как утверждает И.А. Гуревич [8, с. 53], так крепко закреплён, что во время удара, осуществляющегося внутренней частью подъёма, носок оттянут порядком меньше, нежели чем при осуществлении удара серединой подъёма. Туловище принимает также особую позицию – отклоняется в сторону по отношению к опорной ноге.

Чтобы осуществить удар низом колена бьющая нога располагается над мячом, в случае если надо отправить мяч верхом, тело возвращается обратно. При ударе нога представляет собой единую систему с жестко закрепленными суставами колена и голеностопа. Удар может осуществляться как в нижнюю, так и в среднюю долю мяча - все зависит от высоты возвышенности, куда предположительно будет отправлен мяч. Бьющая нога перемещается параллельно плоскости поля, припоминает перемещение косы, которая скашивает траву [8]. При ударе ось, определенная условно, соединяет мяч и сустав колена, занимает положения наклона по отношению к фронтальной плоскости. Осуществив удар, нога по-прежнему движется к заранее обозначенному направлению.

Удар наружной частью подъёма ещё благоприятен для осуществления резаных ударов. Разгон производится в направленности удара. Опорная нога принимает положение позади мяча и располагается позади мяча на 10-15 см с боковой стороны от него, на линию мяча и вблизи с ним, дабы не препятствовать бьющей ноге. Бремя тела перемещается на опорную ногу [4, с. 105]. Стопа зафиксирована, носок оттянут внутрь. Мяч соотносится с ногой в пространстве

соединения голени и стопы. Тело наклоняется вперед в одно и тоже время с перемещением бьющей ноги. Удар осуществляется маховым перемещением ноги наружной частью взлета, при помощи перемещения с захлестом нога выпрямляется в суставе колена, в это же время колено направляется вперед голени.

Во время осуществления удара внутренней стороной стопы разгон производится по направлению к поставленной цели. Нога, на которую перенесен весь центр тяжести, некоторое количество нагнута в колене и принимает положение примерно в 10-15 м позади, несколько с боковой стороны от мяча. Масса тела находится на опорной ноге. Носок опорной ноги соответствует с направлением удара. Нога, осуществляющая удар, находится в напряженном положении и отводится обратно. Иные исследователи и профессионалы в области футбола считают, собственно, что во время осуществления удара внутренней стороной стопы замах ударной ноги не добивается наибольшей величины, поскольку в таком положении тела массивные связки тазобедренного сустава во время разгибания придавливают головку бедра к ветлужной впадине и ликвидируют нужную для осуществления ударного перемещения супинацию бедра. Как следствие, замах производится посредством заднего толчка заключительного бегового шага.

Стопа принимает наружное положение во время осуществления замаха. Она принимает положение по отношению к мячу внутренней стороной и находится перпендикулярно к направленности удара [8]. Между тем, ряд авторов придерживаются иного мнения: поворот, осуществляемый к наружи ударной ноги, осуществляется некоторое количество позже, в одно и тоже время с началом процесса разгибания ноги – ударного перемещения ноги, которая и осуществляет удар [22].

Стопа при ударе принимает напряженное положение именно в суставе голеностопа, движение стопы осуществляется параллельно плоскости земли, дабы удар осуществлялся серединой стопы и по отношению к мячу также к середине. Движение ноги вперед должно быть энергичным, чего можно достичь

при помощи осуществления движения в тазобедренном суставе и небольшом процессе разгибания в суставе колена.

При ударе игрок немного приседает и при этом выпрямляет туловище. По завершению удара ноги принимает согнутое положение в колене, как и было ранее. Тело при этом слегка отклоняется назад, а руки принимают свободное положение. Однако С.Н. Андреев [1] утверждает, что во время осуществления удара тело наклоняется над мячом.

Для наиболее эффективной игры футболисты используют обманные приемы, к основным из них относят: движения «уходом», «ударом» и «остановкой». Вместе с этим существует разнообразное множество способов выполнения таких обманных движений.

Например, если говорить о выполнении движения «уходом», то в первой фазе игры футболист делает вид, что собирается уйти с мячом от соперника в выбранной направленности. При перемещении конкурент старается закрыть зону, в которую намерен перейти спортсмен. Следующая фаза – реализация, в которой игрок принимает иное направление и перемещается с мячом совсем противоположно от заявленной ранее позиции. Обманные движения делаются на полусогнутых ногах, чтобы было достаточно широкое смещение движения и довольно быстро изменения в направлениях движения.

Также более подробно рассмотрим выполнение обманного движения ударом по мячу ногой. Еще его называют ложным замахом. В таком движении нападающий при приближении защитника осуществляет замах ногой, чтобы создать вид начала удара. В это время защитник предпринимает различные действия, чтобы не дать сопернику прийти к цели, старается отобрать мяч и для этого выставляет ногу вперед. В таком случае нападающему удастся с легкостью уйти от защитника со стороны ноги, на которую осуществляется опора.

Говоря об обманном движении «остановка», то здесь мяч останавливается ногой при его ведении и передачи игроку по команде. Пытаясь отвоевать мяч, занимая позицию боковую или заднюю, применяются различные финты. Допустим, сзади это обманное движение с остановкой с наступанием и без

осуществления наступания ногой на мяч. В случае с беговым шагом ведения опорная нога находится на мяче и наступает на него подошвой, которая занимает наиболее дальнюю позицию от ноги конкурента. Таким образом, складывается ложное представление о том, что футболист остановился с мячом. При этом соперник движется медленнее, и как раз в это время осуществляется несильный удар по мячу с дальнейшим его ведением. В случае без наступательного движения ногой впечатление об остановке мяча только складывается. На самом деле игрок немного замедляет процесс движение и стопу ставит над мячом. А в фазе реализации возобновляется движение мяча с быстрой скоростью.

При таком движении мяча в фазе подготовки тело принимает одноопорное положение, а нога, которая останавливает мяч, выносит его на встречное положение. Соперник принимает атакующее положение, а в это время игрок не останавливает мяч, как казалось бы, а пропускает его, поворачивает кругом и завладевает им при помощи обманного движения.

Если мяч отбивается при помощи выбивания, то здесь нет явных отличительных особенностей от осуществления удара внутренней стороной стопы или, например, носком. Нога, которая отбивает мяч, отводится назад, а мышцы и суставы находятся в напряженном положении, после этого нога идет по пути мяча по траектории к его середине как какое-то препятствие. Бьющая нога во время осуществления действий с мячом должна быть напряжена, а опорная нога служит для равновесия. При этом тело опущено вниз, чтобы была максимальная концентрация усилий [28]. Плечевой сустав служит помогающим при осуществлении действий с мячом, чтобы оттолкнуть соперника по игре.

Тактическим действиям в таком виде спорта как футбол подходят с теоретического изучения, что включает в себя изучение правил игры. Полученные знания закрепляются на практике при выполнении игровых упражнений и проведении тренировочных игр.

Каждый игрок должен понимать и осознавать цели, задачи и функции игроков, обязанности каждого из них [40].

После осуществляется детализированный анализ каждой фазы игры в отдельности. Так, рассматриваются атака, оборона, переход от оборонительных действий к наступательным движениям, взаимодействие игроков во всех фазах игры. При этом важно разбирать достоинства и недостатки игры. После процесса анализа игры изучаются теоретические способы разрешения тактических задач, трудных ситуаций [50].

Важным этапом для проведения эффективной игры является участие каждого из игроков в разработке и корректировке тактического плана, что позволяет наиболее полно учесть все недостатки, повторить задачи каждого из игроков и в целом всей команды [47, с. 147]. При вовлечении в обсуждение тактического плана игры у футболистов повышаются мотивация и интерес к игре.

Подготовительная фаза к игре – исследование команды-соперника. Важны как команды в целом, так и каждый футболист в отдельности. Изучаются способы ведения игры, тактика, выявляются достоинства и недостатки. Это позволяет наиболее эффективно подготовиться к матчу, выстроить наиболее правильный тактический план. Информация о команде-сопернике изучается из разных источников – это могут быть видеозаписи прошлых игр, мнения экспертов, новости и аналитика из СМИ.

Однако самым эффективным видом изучения соперника считается просмотр прошлых матчей. Это позволяет:

- 1) выявить уровень технической и физической подготовки команды и каждого из игроков в отдельности;
- 2) узнать тактические способы ведения игры соперниками, что позволяет составить собственный эффективный план игры;
- 3) рассмотреть использующиеся виды атаки, обороны;
- 4) провести анализ средств и приемов, которые используются игроками при решении различных игровых задач;
- 5) выявить специфику игры каждого из соперников.

В матче не менее важна дисциплина во время игры, а также морально-волевые качества футболистов, их поведение во время побед и

поражений.

Чтобы наиболее полно зафиксировать основные моменты, нужно в процессе игры иметь под рукой лист бумаги и ручку. Фиксируются комбинации, сведения о различных ударах. Все это способствует более эффективному дальнейшему анализу игры соперников и составлению собственного тактического плана.

Тактический план представляет собой главенствующее направление игры команды. Сюда входят способы атаки, обороны. Во внимание берутся контракты и игры пар, которые единоборствуют, методы действий защиты (оборонительные действия), приемы, использующиеся для устранения соперников, комбинации для опеки игроков. Атакующие действия намечаются в плане по организации атаки, там же осуществляется определения силы атаки и тактические средства.

Во время постановки определенных задач для ряда игроков намечаются способы использования сильных сторон и приемов взаимодействия для проведения наиболее эффективной игры.

В игре всегда должен быть разработан план, представляющий собой наигранную схему, куда включены специфика соперника, сильные стороны каждого из футболистов команды.

В теории план тактики осуществляется на установке команды игроков, где каждый участвует в процессе разработки тактического плана, вносит корректировки. Содержание плана тактики апробируется во время подготовки к матчу, то есть на тренировках, в товарищеских матчах. При проведении товарищеских матчей предпочтительно играть с командой из репертуара соперника.

Рассматриваемая установка проводится за несколько часов до игры, примерно за 1,5-2 часа, и не превышает 35 минут. При осуществлении установки тренер может вносить коррективы.

Разбор игровых действий производится примерно через день после встречи. Выявляются плюсы и минусы игры, уровень выполнения установки,

причины невыполнения определенных аспектов установки и т.д.

Для наиболее полного владения тактиками обучают всем вышеуказанным методам и средствам ведения игры. Практическая составляющая является важной частью в подготовке профессионального футболиста.

Действия изучаются и реализуются в ряде направлений [21, с. 164]:

- совершенствование тактической подготовки в индивидуализированном виде;
- совершенствование тактической подготовки в групповой и командной форме

При осуществлении тактической подготовки индивидуального вида важны хорошие взаимодействия группы и команды. Базой для командных взаимодействий и защитных, и наступательных становятся навыки тактической подготовки каждого из игроков в отдельности. Поскольку тактический план подразумевает работу ряда игроков, которые объединены достижением единой цели.

В тактической подготовленности индивидуальной формы внимание акцентируется на развитии отдельного футболиста – его развитии как личности, его способностях использовать тактические действия и приемы в командной работе, для достижения поставленной цели [37].

Для того чтобы тактическая подготовка футболистов была наиболее продуктивной, необходимо рассматривать защитные и наступательные варианты игры. Умение резкого переключения с одного движения к другому – важный навык воспитания. Тренер обучает игроков тактическим действиям, согласно возможностям составленной программы. Ориентируется на общеизвестные образцы ведения игры [39].

Между тем, тактическая подготовка причисляется к творческому процессу. Дело в том, что игрок должен владеть тактическим мышлением и наряду с этим должен суметь приспособиться к условиям игры и противостоять сопернику.

Средств развития тактического мышления и психических качеств

существует множество, но, все же, главенствующую позицию в подготовке профессиональных футболистов занимают тренировочные занятия, выполняющиеся в группах и командах.

К обучению тренер приступают после овладения игроками техническими приемами и видами ведения мяча. Тренировочные занятия обеспечивают закрепление полученных навыков в ходе теоретических занятий. Игроки учатся командным и индивидуальным приемам работы, учатся действовать в интересах команды и достигать поставленных задач.

Подготовка спортсмена к тактическим взаимодействиям с игроками команды с раннего возраста способствует развитию тактического мышления. Иначе при владении технической подготовленности спортсмен будет осуществлять неверные действия.

При командных и групповых взаимодействиях спортсмен учится правильно воспринимать игровые действия соперника и, как следствие, может во время игры изменить план действия без лишних усилий и повышения эмоционального фона.

В дальнейшем тактическое умение улучшается и закрепляется посредством взаимодействия и обмена опытом со сверстниками в ходе групповых тренировочных занятий. Для юных команд используется прием проведения игры со взрослыми командами, чтобы начинающие спортсмены узнали разные тактические способы и приемы ведения игры, переняли опыт у старших футболистов и применили знания на практике.

Кроме того, тренер привлекает спортсменов к просмотру игры отечественных и зарубежных команд. Вниманию удостоиваются самые лучшие команды. В таком формате хорошо потребляются индивидуализированные, групповые и командные тактические действия, приемы и способы ведения игры, которые применяются в различных видах игр и при различных тактических планах игр. Чтобы знания лучше закрепились, рекомендуется зафиксировать полученную в ходе наблюдения информацию на специальных картах или записать на видео, позвать наиболее опытных участников для разбора игры, а в

дальнейшем проанализировать весь составленный рисунок игровых действий.

Тактическая и техническая подготовка схожа по своим методам [4, с. 110]. Так, во время показа игры в ход идут макеты поля, фильмы и др. Также сложные тактические действия могут изучаться и закрепляться по частям. В таком случае используются приборы и специальные тренажеры.

Изучение и использование тактических действий начинается вместе с изучением техники игры. В спортсменах важно развить самостоятельность, быструю реакцию, активность в творческом плане. Задания должны быть аналитического склада, чтобы после выполнения их футболисты могли поразмышлять над своими действиями. Это приведет к наиболее эффективной тренировке. А при использовании различных методик, все же, первая позиция достается тактике. Однако выбор упражнений, расчет длительности их выполнения и многое другое зависит от техники игры.

Тактические действия закрепляются при помощи аналитического метода. Сюда относятся пересмотр материалов игры в различных форматах, чтобы спортсмены смогли увидеть ход игры, выявить достоинства и недостатки, провести оценку собственной работе.

При тактической подготовке моделируется противник или вся команда.

Внимание акцентируется при смене мест от нападения к защите и наоборот. В таком случае используются определенные методы.

К главным методам обучения тактическим действиям и совершенствования игры относят:

1. Метод упражнений, когда множество раз осуществляется повторение разучиваемых движений и даже давно известных упражнений, чтобы у спортсмена сложился двигательный стереотип динамики.

2. Демонстрационный метод.

3. Словесный метод.

4. Целостный и расчлененный методы, что означает изучение основных частей каждого движения, а только в последствие работа над технико-тактическими действиями. В свою очередь, целостный метод является

способом закрепления полученных знаний и совершенствования тактической подготовки.

5. Запись игры в различных форматах служит методом анализа игры соперника, выявлению сильных и слабых сторон.

6. Аналитическая работа (рассматриваются и сопоставляются действия собственной команды и команды соперников).

Обычно тренеры самостоятельно анализируют игру и представляют анализ команде. Рассказывают об ошибках и наиболее удачных игровых действиях, правильности применения приемов, причинах ошибок. Однако такой способ разбора игры не формирует аналитические возможности у игроков, не приводит к развитию их собственного мышления. Нужно обращать внимание на то, чтобы спортсмены самостоятельно оценивали свои действия, правильность примененных методов. Только тогда они усвоят тактику игры [18].

Для разрешения тактических задач важно владеть многими средствами [1]. Первостепенные из них упражнения и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, которые используются при подготовке тактик. Здесь же изучаются теоретические аспекты и тактики футбольной игры. Внимание уделяется и спортивным играм, занятиям, способствующим развитию техники, которые оказывают положительное влияние на быстроту реакции и движений.

Тактическая составляющая является важной составляющей игры, поэтому каждый из игроков должен уметь оценивать собственные силы и силы своего соперника, выбирать верное положение мяча во время игры. Результативность тактических действий и в целом всей игры напрямую зависит от направления полета мяча и умения предугадывать собственные действия, а также мышление игрока в команде, соперника.

Для того чтобы футболист умел избавляться от ошибок и закреплять полученные знания на практике, их обучают двигательным навыкам, формирующим тактические действия.

Развития быстрой тактической реакции начинается с физической и технической подготовленности спортсмена.

Этому способствует ряд условий:

- 1) используются такие сигнализации как звуковые и зрительные, что способствует незатруднительному изменению игроками своих действий с мячом и без него;
- 2) повышается количество ориентиров в виде предметов, мячей, ограничительных предметов;
- 3) изучают наиболее сложные виды перемещений, без возможности смены мест;
- 4) используется сопротивление как активное, так и пассивное по отношению к противнику.

При всем при этом очень важно следить за тем, чтобы все усложнения и условия не сказались негативно на развитие всех физических навыков. Именно поэтому перед выполнением упражнений по технике, очень важно подобрать такое тактическое задание, что было по силам игрокам. Именно тогда, оно бы не затрудняло применение того или иного приема, а, напротив, делало его посильным в применение и меняющейся ситуации на поле игры. Например: можно подобрать момент, когда игрок планировал первостепенные действия, исходя из расчета силы и положения удара. Все рассматривается относительно положения соперника. После этого выполняются упражнения без участия соперника, далее с соперником как с потенциальным, так и с активным. Полное овладение каким-либо из навыков достигается только при осуществлении практических занятий, поскольку один и тот же прием можно использовать в разных игровых ситуациях, которые постоянно изменяются, и от этого зависит способ применения определенного приема. Также различаются указания, которые дает футболисту тренер, и от этого тоже зависит способ выполнения того или иного приема [24].

Во время ведения мяча, будь то в товарищеских играх или учебных, важно само место осуществления действия. Футболисты должны уметь отрываться от соперника, вырываться на свободное место, правильно закрывать своего игрока, суметь овладеть мячом [27].

Совместная работа одного, двух и более футболистов определяет выбор тактических действий. Работа с игроками строится по следующему принципу [28]:

- совместная работа может быть со сменой или без смены мест;
- ситуация разыгрывается с соперником;
- ситуация разыгрывается с соперником в момент, когда он осуществляет процесс сопротивления;
- ситуация разыгрывается с использованием наиболее сложных заданий и условий игры и условиями.

Для наиболее эффективной совместной работы разного количества игроков впоследствии применяются разного рода игровые упражнения, учебные игры. Первостепенно игровые упражнения, способствующие тактическому развитию игроков, осуществляются при численном перевесе нападающих. Затем при равном числе нападающих и защитников равное, а также в том случае, когда число нападающих уменьшается [45].

Как и в любой другой деятельности, в футбольной игре важна мотивация спортсменов, то есть важно создавать условия, которые будут способствовать побуждению игроков к использованию различных ранее выученных приемов совместной работы. Такое побуждение выстраивается посредством проведения определенных игровых упражнений и учебных игр. В таких случаях основной функцией тренера является контролирование самостоятельности выполнения определенных действий игроками команды, оценка ситуации и быстрая реакция на происходящее [32].

Практическая проверка полученных навыков ведения игры осуществляется только после того, как спортсмен изучил все теоретические аспекты, усвоил техническую составляющую. Перед апробацией тактический действий спортсмены должны усвоить свой функционал в команде, понять свою роль. Практические занятия начинаются, как правило, с легких задач. В это время спортсмены отыгрывают навыки на обозначенных тренером местах. В данном случае упор делается на игре с мячом, а именно отработке тактических

действий.

После освоения тактических действий всей командой акцент делается на игре в определенных звеньях. Делается это посредством игровых упражнений, в процессе которых футболисты совершенствуют приемы тактики и также их навыки. Число игроков варьируется в зависимости от обстоятельств, отсюда зависит выбор определенной площадки [44].

Одним из самых эффективных способов совершенствования тактических средств при командной игре считается двусторонняя игра. В таком случае верно развивается тактическое мышление. Тренер выполняет функцию контроля, чтобы футболисты не допустили ошибок, иначе они могут закрепиться в их сознании и впоследствии повторяться. На начальном этапе такой игры тренер проводит беседу с футболистами, показывает макет поля, делает записи, рисунки о тактической составляющей игры [35]. Каждый игрок, каждое звено, каждая линия получают определенные задания. Роль судьи выполняет тренер, вместе с этим он выявляет достоинства и недостатки игры и впоследствии обсуждает их со спортсменами. Возможно, что такую роль выполняет помощник тренера [31].

Стоит отметить, что при проведении двусторонней игры не приветствуются слишком частые остановки, поскольку они способствуют усложнению инерции спортсменов и, следовательно, негативным образом влияют на анализ игры. В это же время частые остановки приводят к снижению интереса к игре, утере мотивации. Игра становится скучной. Игру следует останавливать только в случае повтора движения, комбинации или же необходимости в важном замечании. При этом замечание не должно влиять на темп игры.

Кроме того, наиболее эффективной считается тренировка, которая проводится по звеньям, поскольку каждое звено получает свое задание. Таким образом, можно результативнее отработать задание, выявить ошибки. На занятие в одном звене выделяется не более 30 минут, затем тренер занимается с другим звеном. Любая игра заканчивается анализом хода игры, выполнения

технических действий. В этом принимают участие и сами игроки. Затем отработка движений производится в календарных играх. На начальном этапе игра производится с менее сильным соперником, затем, когда технико-тактические приемы отработаны, тренер усложняет ход игры [42].

Можно сказать, что обучение тактической составляющей футбола начинается с теории – объясняют правила игры, методы и приемы. Далее переходят к практике, которая заключается в проведении игровых упражнений и тренировочных игр. После чего тренер распределяет обязанности между игроками внутри команды, объясняет функциональные особенности каждого игрока, определяет его место на площадке, ставит перед ним задачу.

Еще одним этапом обучения является аналитика. Здесь проводится детализированный анализ отдельных этапов игры, например, рассматриваются атакующие и оборонительные действия, способ перехода от обороны к наступлению и др.

С целью наиболее эффективного усвоения при анализе используется критика, выявляются минусы, допущенные игроками, разбираются причины. Следующим этапом считается переход к изучению тактической задач разного вида сложностей.

При получении тактических знаний важно, чтобы футболисты принимали участие в разработке плана тактики и разборе игры.

1.3 Возрастная специфика футболистов 12 лет

Современный мир характеризуется жесткой спортивной конкуренцией – появляется все больше команд, игроков, тренеров, предложений, проводятся все больше спортивных мероприятий и соревнований высокого уровня. Это обуславливает необходимость в совершенствовании спортивных достижений. Вследствие чего ужесточаются требования к качеству подготовки спортсменов любого направления. Несомненно, важным фактором в подготовке профессиональных спортсменов является учет возрастных критериев и

индивидуальных особенностей. В соответствии с этим выстраивается процесс обучения.

Согласно критерию биологического возраста, выделяется так называемая «скелетная зрелость». Иначе это называется «костным» возрастом. Усиление роста позвоночника происходит в старшем школьном возрасте. Продолжается это вплоть до периода полного взросления. При этом отдел поясницы развивается быстрее, а отдел шеи, напротив, развивается медленнее. Максимальная высота позвоночника отмечается в 25 лет, поскольку рост позвоночника отстает от роста туловища. Это связано с тем, что биологически конечности растут быстрее. Окостенение верхних, нижних позвонков происходит в 14-15 лет. В этот же период времени происходит окостенение грудины, срастание ее с ребрами. Грудная клетка развивается, а позвоночный столб по сравнению с ней является наиболее прочным [20].

В 14-15 лет срастаются нижние сегменты грудной клетки. А уже в 15-16 лет происходит увеличение подвижности грудной клетки [30].

Окостенение костей является наиболее длительным процессом, начинающим еще на 5-8 месяце эмбриогенеза. Это раньше костей запястья. Однако окостенение костей заканчивается только на 13-20 году.

У старших школьников рост тела в длину более медленный или вовсе завершается. В подростковом возрасте фиксируется рост тела в длину, а в более старшем возрасте – в ширину. Окостенение костей продолжается, при этом кости становятся более прочными.

Также рост массы мышц происходит неравномерно. Например, в начале 15-ти лет вес мышц прибавляется на 10%, а с 15 и до 18 лет – на 13%. Наиболее высокими темпами роста характеризуются мышцы нижних конечностей, а не верхних. В это же время видны половые различия по жировой и мышечной составляющей. То есть по отношению к массе тела масса мышц у женского пола составляет примерно на 15% меньше, чем у мужского пола. При этом масса жировой ткани приблизительно на 10% больше [41].

К тому же, в современном мире футбол становится наиболее популярен

среди женского пола, именно поэтому мы рассматриваем этот аспект в своей выпускной работе.

Возраст характеризуется увеличением массы мышц, а также в целом их различием. Например, в 15 лет разница заключается всего в 8-10 кг., а уже в 18 лет она доходит до 15-20 кг. Для девушек характерно наиболее интенсивное увеличение веса тела по соотношению с ростом мышечной силы. Но при этом у них значительно выше показатели точности и координации, чем у представителей мужского пола [43].

У школьников старшего возраста опорно-двигательный аппарат выдерживает уже серьезные статистические напряжения, способен выполнять наиболее длительную работу. Это связано с нервной регуляцией, химическим составом, сократительными свойствами мышц.

В процессе онтогенеза наиболее подвержены изменениям функциональная составляющая мышц, при этом увеличивается возбудимость ткани мышц, видоизменяется тонус мышц. Также мышцы плохо расслабляются, поскольку движение в детском и подростковом возрасте наиболее сковано. Движения приобретают пластику к 15 годам.

К 13-15 годам завершается формирование отделов двигательного анализатора. Такое формирование наиболее эффективно происходит в 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата подвергаются изменениям двигательные качества мышц. В это время подросток становится наиболее быстрым, ловким и выносливым. При этом мышцы развиваются неравномерно. Наиболее сильно выделяется быстрота и ловкость. Быстроту рассматривают по ряду показателей, например, это скорость одиночного движения, частота движения и временной отрезок двигательной реакции. Наиболее высокая скорость одиночного движения наблюдается у детей с 5-6 лет, а также к 14-16 годам. Простая двигательная реакция наблюдается к 14-16 годам. Произвольная, максимальная частота движений становится выше в период с 8 до 16 лет, а мужского пола в возрастной период 8-10 лет она выше, чем у женского пола. При этом в возрасте 13-14 лет у девочек частота движений выше, чем у мальчиков.

Стоит отметить, что ловкость прекращает развиваться к 14-16 годам. Самый высокий прирост ловкости наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. Однако способность к воспроизведению амплитуды таких движений до 40о-50о до максимального уровня увеличивается в 7-10 лет. После 12 такая амплитуда практически не подвергается изменениям, но в это время точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10-15) увеличивается до 13-14 лет. На развитие ловкости значительное влияние оказывает спортивная тренировка. Этот факт наблюдается и у спортсменов в возрасте 14-16 лет. Точность движений увеличивается можно сказать в 2 раза по сравнению с подростками, которые не занимаются спортом.

Однако способность разрешать двигательные задачи быстро формируется позже. Ловкость улучшает свои позиции до 17 лет включительно.

Также в возрасте до 14-16 лет наблюдается резкие темпы увеличения гибкости в движениях. В этом участвуют крупные звенья тела – проявляется это при наклонах тела. Гибкость уменьшается в подростковом возрасте с быстрой скоростью, именно поэтому важно выполнять упражнения, заниматься спортом.

Наиболее высокий прирост силы характерен для средней и старшей возрастной категории в возрасте от 10-12 до 13-15 лет. Ранний прирост силы характерен для женского пола, с 10-12 лет. У мальчиков прирост силы наблюдается с 13-14 лет. Очень важно, что представители мужского пола по вышеуказанным показателям обгоняют девочек во всех возрастных группах. Наиболее сильно отличие видно в возрасте 14-16 лет.

Еще позднее развивается выносливость. Она разграничивается по возрастным отличиям, а также половым и индивидуальным. В дошкольном возрасте выносливость находится на низком уровне. Прирост выносливости отмечается с 11-12 лет. В это же время увеличивается способность выносливости к статистическим нагрузкам. В 14-16 лет выносливость подростком уже достигает примерно 65%, что сравнивается с уровнем выносливости взрослого человека.

Каждый возраст имеет свои функциональные особенности, тоже самое и

проявляется в занятии спортом по отношению к различным возрастным категориям.

В подростковом возрасте после занятия спортом происходит лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы, прослеживаются изменения в составе красной крови. Для школьников 15-ти лет характерно сопровождение занятий спортом повышенным количеством эритроцитов – на 13-18%, гемоглобина – на 8%. Дело в том, что в это время происходит выход депонированной крови в общий поток. Именно поэтому физические упражнения, которые осуществляется наиболее длительное время, способствуют снижению уровня гемоглобина и эритроцитов. Вследствие чего процесс восстановления у подростков происходит быстрее [25].

Период полового созревания характеризуется резким увеличением функций половых, а также желез внутренней секреции. Отсюда и возникает ускорение темпов развития, рост организма в целом. При этом на эти функции не влияет занятие спортом. Влияние на нормальную работу желез внутренней секреции могут оказывать только усиленные физические нагрузки.

Физические нагрузки оказывают влияние на секрецию гормонов коры надпочечников. Именно поэтому после тренировки, связанной с силовыми нагрузками, у футболистов в школьном возрасте происходит увеличении выделения с мочой гормонов коркового слоя надпочечников.

При этом в возрасте 15-ти лет объем дыхания (МОД) за минуту достигает 110 мл/кг. Падение объема дыхания происходит вместе с ростом абсолютных величин этого показателя у людей, жизнь которых не связана со спортом.

Максимальный показатель легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте остается на таком же уровне – 1,8 л в минуту на кг веса. Занятия футболом приводят к росту МВЛ.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у юных футболистов значительно выше по отношению к тем, кто не связывают свою жизнь со спортивными тренировками. Если рассматривать ЖЕЛ и вес (жизненный показатель), то можно сказать, что в подростковом возрасте и особенно у юношей он

значительно выше, при условии, что они занимаются футболом.

Возрастной показатель влияет на повышенный уровень гипоксемии – способность устойчивости к недостатку кислорода в крови. Наименьшая устойчивость к недостатку кислорода в крови проявляется у школьников младшего возраста. В 13-14 лет ряд показателей устойчивости достигают уровня характеристик подростков 15-16 лет, но при этом значительно превышают этот уровень по временному промежутку восстановления.

Восстановительный период увеличивается в 15-16 лет - от 28,8 до 52,9 секунд. Что связано с нейрогуморальной перестройкой организма и периодом полового созревания.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдается снижения уровня сахара в крови быстрее по отношению к взрослому человеку. Этот факт объясняется совершенствованием регуляции углеводного обмена, приводящим к недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

При этом в подростковом возрасте наблюдается уменьшенный углеводный запас, поэтому длительная по времени работа для них запрещена.

Также организм рассматривается в соответствии с интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма. Сюда относятся сердечно-сосудистая и дыхательная способность, величина максимального потребления кислорода (МПК). Согласно ряду исследований, МПК зависит от возрастного показателя и увеличивается в соответствии с возрастом. Например, в 5-17 лет наблюдается рост МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

МПК различно у представителей мужского и женского пола школьного возраста. У девочек с возрастом МПК/кг уменьшается, что связано с повышенным уровнем жировой ткани, которая не потребляет кислород. Процентное содержание жира в организме школьниц увеличивается, а уже в 16 лет составляет 28/29%. У школьников, напротив, процентное содержание жира в организме со временем уменьшается.

Размеры сердца также увеличиваются вместе с процессами роста и формирования организма. На это указывает частота сердечных сокращений (ЧСС), которая с возрастом увеличивается. В 14-16 лет она составляет –а показатели взрослых людей – 70-78 уд/мин. ЧСС также зависит от половой характеристики. Как известно, у представителей женского пола пульс наиболее учащенный по сравнению с юношами такого же возраста. Если же пульс равномерно снижается, то при этом обязательно увеличивается систолический объем (СО), который в возрасте 14-16 лет достигает 50-60 мл.

В последнее время для подростков наиболее характерна акселерация, т.е. ускоренный процесс биологических и психических процессов, что влияет на антропометрические показатели, оказывает влияние на наиболее раннее наступление половой жизни, а также интеллектуальной развитости.

Низкие показатели физического развития в подростковом возрасте влияют на биологический возраст. В таком случае подросток может вести себя младше на 1-2 года по отношению к реальному возрасту. В случае высокой активности в подростковом возрасте все происходит наоборот.

Таким образом, среди главенствующих параметров биологического возраста выделяют скелетную зрелость. Для школьников старшего возраста характерно увеличение роста позвоночника, который заканчивается только по окончании периода полного развития. Наиболее быстро развитию подвергается поясничный отдел, иная ситуация обстоит с шейным отделом. Позвоночник окончательно формируется только в период 25 лет. При этом рост позвоночника отстает от роста тела, поскольку конечности растут наиболее быстро. Окостенение верхних и нижних поверхностей конечностей, а также грудины и позвонков начинается в возрасте 14-16 лет. В этом же периоде происходит процесс срастания грудины с ребрами.

В результате исследования теоретических аспектов, касающихся совершенствования технической и тактической подготовки футболистов юного возраста, мы пришли к ряду выводов:

1. Соревновательный метод является универсальным, поскольку разрешает различные педагогические задачи. Например, способствует совершенствованию умений и навыков футболистов, позволяет ориентироваться в любых, даже самых сложных ситуациях, воспитывает морально-волевые качества.

2. Соперничество способствует созданию определенного эмоционального, физиологического фона, который благоприятно влияет на стимуляцию человека к спорту, совершенствованию определенных навыков, усиливает воздействие физических упражнений.

3. Начальным этапом процесса тренировки являются теоретические аспекты, связанные с изучением тактической составляющей футбола. Тренером объясняются правила игры, приемы, которые можно использовать в игровых упражнениях и тренировочных играх. Далее распределяются обязанности внутри команды, функциональные особенности каждого игрока, их задачи и место на площадке.

4. Среди основных методов обучения тактики и совершенствования подготовки в футболе выделяют: метод упражнения, метод демонстрации и показа, метод слова, целостный и расчлененный методы, анализ видеоматериалов, анализ собственных действий и действий соперника.

5. Для решения поставленных задач при тактической подготовке футболистов используют различные средства:

- индивидуальные упражнения, а также групповые и командные;
- двусторонние матчи;
- контрольные и календарные игры;
- изучение теоретических аспектов футбольной игры, в частности тактики футбола.

Кроме того, специальные упражнения способствуют формированию быстрой реакции и ориентации в любой ситуации, быстром переключении с одних действий на другие. К таким относятся упражнения на скорость, спортивные игры, эстафеты, упражнения на развитии технической

составляющей.

6. Биологический возраст определяется скелетной зрелостью. Усиленный рост позвоночника происходит в старшем возрасте у школьников и продолжается до полного развития. При этом поясничный отдел позвоночника развивается наиболее быстро, а шейный, напротив, - медленнее. Позвоночник перестает расти только в возрасте 25 лет, и его рост значительно отстает от роста тела, поскольку рост конечностей опережает позвоночник. Окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины приходится на 14-15 лет. В этот же период времени происходит процесс срастания грудины с ребрами.

2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 12 ЛЕТ

2.1. Организация и методы исследования

С каждым годом применяются все новые педагогические технологии, способствующие совершенствованию методики тренировки футболистов.

Ряд исследователей, например, М.Я. Андружейчик [2, с. 219], А.В. Петухов [34] утверждают, что традиционные методики по технической подготовке футболиста существуют на протяжении 40 лет и выше. Это указывает на факт существования разрыва между традиционной практикой и исследованиями. При этом такая система подготовки акцентирует внимание на упражнениях, а не игровом методе. То есть полученные технические навыки закрепляются только в обычных ситуациях, но не более усложненных – игровых [15]. Данный факт еще раз обуславливает актуальность заявленной тематики и указывает на необходимость разработки, внедрения и дальнейшего развития методик по совершенствованию технико-тактической подготовки спортсменов юного возраста, где главенствующую ступень будут занимать игровые средства [12].

Такое положение вещей объясняется и логической составляющей. Футбол является игровым видом спорта, поэтому в обучении данному виду спорта должны использоваться игровые методики, проигрываться ситуации игры. В случае если тренировка проводится без мяча, также должны присутствовать игровые методики. Традиционные упражнения используются с целью совершенствования отдельных элементов. В игровом виде формируются важные качества спортсмена, в том числе спортсмена как личности – футболисты учатся видеть игры, разбираться в ней, анализировать.

Необходимость данного исследования заключается в том, что в настоящее время до сих пор не существует методики, направленной интенсификацию

обучения техническим и тактическим навыкам футболистов юного возраста (12-ти лет).

Исследование проводилось на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край) в период с сентября 2020 по апрель 2021 года. В педагогическом исследовании участвовали 30 футболистов в возрасте 12 лет, которые обучались в 2-х группах. Распределение было произведено методом случайных чисел.

Первая группа – контрольная ($n= 15$), в нее вошли дети, которые занимаются программе специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу.

Вторая группа – экспериментальная ($n= 15$). Такую группу дополнили детей, занимающиеся по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

2.2. Методика совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов

С целью организации педагогического эксперимента была проведена корректировка средств технической и тактической подготовки футболистов юного возраста. Поверглись изменениям некоторые аспекты программы, среди которых:

- технико-тактическая подготовка;
- спортивные и подвижные игры;
- физические качества (табл. 1).

В контрольной группе осуществлялась тренировка, согласно рекомендациям учебной программы [48]. В экспериментальной группе, напротив, внимание акцентировалось на средства игры.

Футболисты юного возраста обучались по программам, предназначенные для начальной подготовки. Так, в группах 1-го и 2-го годов обучения программа осуществлялась на протяжении 9 месяцев. Юные спортсмены тренировались

около 6-9 часов в неделю. В группе начальной подготовки 3-го года обучения тренировка проводилась с игровой составляющей в учебных, товарищеских, а также календарных играх. Всего обучение составляет 20 единиц.

Для того чтобы сделать акцент на основной части, мы сократили подготовительную до 10-ти минут. Подготовительная часть состояла из 2-3 подвижных и спортивных игр, в завершении проводились упражнения, способствующие расслаблению мышц и восстановлению дыхания.

В Таблице 1 показано количество времени, которые было выделено на осуществление теории и практики в отношении специалистов юного возраста (12 лет). Учитывается контрольная и экспериментальная группы. Годичный цикл подготовки.

Таблица 1 – Соотношение времени, выделяемого на использование теоретических и практических средств тренировки юных футболистов 12 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	

Организационная часть и проведение учебных и тренировочных занятий проводились на 1/4 части футбольного поля. Ширина и длина ворот составляла 2*3 или 2*5 м. Занятия осуществлялись на протяжении 90 минут.

Обучающая часть осуществлялась при помощи следующих методов:

- 1) игровой;
- 2) сопряженный;

- 3) повторный;
- 4) соревновательный.

В экспериментальной группе на игровые средства была предназначена большая часть времени, что составляло 83 % от всего объема времени. Именно поэтому игровые ситуации использовались на каждом занятии.

Стоит отметить, что формирование тактических навыков в конфликтных ситуациях успешно производилось через игровые ситуации. Тоже самое касается и вариативных ситуаций.

При сопряженном методе формировались ряд важных качеств для юных футболистов, например, быстрота, ловкость. Также сопряженный метод способствовал формированию необходимых технических навыков при моделировании игры. А повторный метод способствовал более эффективному усвоению материала при осуществлении многократного повторения.

Например, воспроизводилось упражнение – удар по воротам. Несколько юношей выполняли упражнение поочередно, а интервалом отдыха было возвращение в колонну.

Соревновательный метод использовался при проведении соревнований.

Он имеет множество сходств с соревновательным методом, но и ряд особенностей: регламент, систематизация количественного состава футбольной команды. В данном случае играли 7 на 7 человек: 6 полевых игроков и вратарь.

Игровое время делилось по 25 минут, перерыв составлял 10 минут.

В основном дети, занимающиеся в такой группе, ранее уже занимались футболом, участвовали в подвижных играх в учреждениях, предназначенных для дошкольного образования. Таким образом, при разработке программы для участия экспериментальной группы учитывались физические способности учащихся, опыт участия в играх. Задачи, как следствие, были поставлены в соответствии с вышерассмотренными факторами.

Как известно, игры является подготовкой нервной системы, а также мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Именно поэтому используются в начале занятий в качестве подготовительного этапа. Подвижные игры

напрямую связаны с подготовкой к владению техническими и тактическими средствами, именно поэтому входят в базовую часть учебно-тренировочного процесса. Они позволяют сформировать внимание, быстроту реакции, мышление [23].

Таким образом, мы видим, что методически обоснованная программа начинается с подвижных игр, которые являются наиболее простыми и подготавливают юного футболиста к иным упражнениям, игре. Далее осуществляется игра на небольших полях с различным количественным составом.

2.3. Исследование динамики результатов технико-тактической подготовки юных футболистов

Показатели качества деятельности футболистов старшего школьного возраста в процессе соревновательной деятельности характеризуются некорректными количественными данными. Речь идет о футболистах, которые соревнуются на полях нестандартных размеров. Все это указывает на необходимость рассматриваемой проблеме [12].

Для осуществления исследования использован метод педагогического наблюдения. Вниманию подверглись двадцать матчей с участием двух групп – экспериментальных и контрольных. В команде играли футболисты 12-ти лет. В каждой команде играли по 7 человек (6 полевых+ вратарь). Это были матчи городского чемпионата в городе Челябинск. Соревнования проходили на нестандартном поле - 1/4 поля. Матч длился в течение 60 минут: 2 тайма по 25 минут + 10 минут перерыва между тайм-аутами.

Технико-тактические действия футболистов юного возраста анализировались и в экспериментальной, и в контрольной команде. Среди учитываемых технико-тактических действий: способы передачи мяча, поведение на площадке, удары по воротам, обыгрыш соперника, использования различных технико-тактических приемов.

Согласно предыдущему анализу, футболисты 12-ти лет принимают различные приемы в игровых ситуациях. Среди самых важных: удары в стороны ворот по мячу. Однако точность попадания в створ мяча имеет свои отличия, поэтому во время фиксирования ударов в стороны ворот оценивался результат, а также эффективность.

В данном случае эффективность понимается как отношение ударов по мячу, попадающему в створ ворот. Также учитывается отношение ударов по мячу к общему количеству ударов по мячу. Данные предоставляются в процентном соотношении.

Результативность – отношение забитых голов, количество совершенных ударов по мячу, попавшему в створ ворот. Данные указываются в процентах.

Вследствие аналитической работы установлено: соотношение частоты ударов по мячу в сторону ворот футболистами двух групп мало отличается – в среднем 9-12 раз за один конкретный матч (таблица 2).

Вклад ударов по воротам у 12-летних футболистов контрольной группы достигает 6,5 % (9 из 139 ТТД) и экспериментальной группы составляет 6,7 % (12 из 180 ТТД).

Таким образом, выявлено, что юные футболисты попадают по воротам редко (таблица 2).

Вместе с этим критерием, по которым рассматривается эффективность и результативность ударов мяча по воротам, имеют отличительные особенности в отношении разных групп.

Так, в десяти матчах футболисты 12-ти лет за одну игру в среднем количество совершили немного больше четырех ($4,1 \pm 0,52$) ударов по воротам мячом (таблица 2). Футболисты из экспериментальной группы совершили удары мячом по воротам около 1,5 раз ($p < 0,01$). Эти показатели чаще ($6,3 \pm 0,45$), чем у контрольной группы (таблица 2). Стоит отметить, что обстоятельства игры у двух групп были одинаковы. Эффективность попадания мяча в створ ворот у футболистов контрольной группы достигла 44,3 %, а у экспериментальной группы составила 56,1 % (рисунок 1).

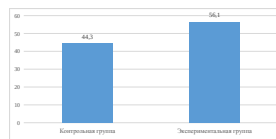


Рисунок 1– Эффективность попадания мяча в створ ворот контрольной и экспериментальной групп, %

При этом юные футболисты экспериментальной группы в разы чаще попадали в створ ворот и, как следствие, забивали в разы больше мячей. В среднем количество голов футболистов экспериментальной группы составило в 2,5 раза ($p < 0,001$) больше, чем показатели футболистов контрольной группы (таблица 2).

Показатели результативности ударов в ворота в среднем у футболистов контрольной группы достигли $39,5 \pm 8,50$ %, а экспериментальной – достигли $68,4 \pm 6,41$ % (Таблица 2).

Рассматривая и другие сравнительные показатели, можно сказать, что футболисты экспериментальной группы опередили и в них представителей контрольной группы.

Показатели, определяющие эффективность и результативность ударов по мячу футболистами юного возраста обеих групп в играх с количественными составами 7*7 на 1/4 части стандартного футбольного поля, показаны в Таблице 2.

Таблица 2 – Показатели эффективности и результативности ударов по мячу футболистами 2-х групп в играх с количественными составами 7*7 на 1/4 части стандартного футбольного поля

Показатели		Контрольная (n=15)	Экспериментальная (n=15)	Значимость различий между группами
		ТТД (за 1 матч)*		
Кол-во ударов по мячу в сторону ворот	min-max	4-11	8-16	
	M±m	9,1±0,83	11,5±0,94	p>0,05
Кол-во ударов по мячу, попавших в створ ворот	min-max	1-6	4-9	
	M±m	4,1±0,53	6,3±0,45	p<0,01
Голы	min-max	0-3	3-7	
	M±m	1,6±0,27	4,3±0,50	p>0,001
Эффективность, %	min-max	25,0-66,7	42,9-77,8	
	M±m	44,3±4,14	56,1±3,31	p>0,05
Результативность, %	min-max	0-100	42,9-100	
	M±m	39,5±8,50	68,4±6,41	p>0,02
*Примечание: ТТД – технико-тактические действия				

Из таблицы видно, что футболисты экспериментальной группы достигают наиболее высоких результатов по сравнению с участниками контрольной группы. Речь идет об обводке – на целых 74% ($p < 0,001$), в количестве передач мяча на 15 % ($p < 0,05$), в отборе мяча увеличены на 32 % ($p < 0,01$), приеме (остановке) мяча - на 19 % ($p < 0,02$) (таблица 3).

Учитывались и технико-тактические действия по вбрасыванию мяча и «игре головой». При этом явных отличий в данных категориях между двумя рассматриваемыми группами не выявлено. Это связано с тем, что их доля в соревнованиях и на стадии начальной подготовки была незначительна (таблица 3).

Показатели технико-тактических действий (ТТД) юных футболистов в играх с количественными составами 7*7 показаны в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7×7

	Контрольная (n=15)	Экспериментальная (n=15)		Значимость различий между группами
Показатели		⁽ⁿ⁼¹⁵⁾ ТТД (M±m)		
Обводка соперника	23±1,6		40±2,03	p<0,001
Передачи мяча	34±1,38		39±1,86	p<0,05
Отбор и перехват	25±0,92		33±1,66	p<0,01
Прием мяча	36±1,87		43±1,76	p<0,02
Игра головой	4±0,6		5±0,77	p>0,05
Вбрасывание мяча	8±1,05		8±1,09	p>0,05

Кроме того, для наиболее результативного анализа мы провели педагогическое наблюдение в отношении футболистов из экспериментальной группы. Они играли в командах численностью 9*9 человек на 1/2 футбольного поля.

Игры футболистов экспериментальной и контрольной группы осуществлялись в составах 9*9 человек. Изменилось только число передач мяча на 27 % (таблица 4). Это связано с увеличенными коллективными технико-тактическими действиями футболистов при увеличении их численности в самих командах. Также это связано и с увеличением размеров футбольного поля.

В итоге мы приходим к следующему выводу: просматривается перераспределение в отношении ряда приемов, касающихся технико-тактических действий футболистов юной возрастной категории. Это выявлено в матчах при составе 9*9 человек в пользу коллективной игры.

Показатели технико-тактических действий (ТТД) юных футболистов в играх, где количество человек достигает 7*7 и 9*9 показаны в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели технико-тактических действий (ТТД) футболистов в играх с количественными составами 7×7 и 9×9

	Контрольная	Экспериментальная	Значимость различий между группами
Показатели	(7x7)(n=15)	(9x9) (n=15)	
	ТТД (М±m)		
Удары по мячу в сторону ворот	13±0,95	8±2,35	p>0,05
Обводка соперника	41±2,04	34±5,78	p>0,05
Передачи мяча	38±1,75	51±5,12	p<0,05
Отбор и перехват	34±1,68	29±5,22	p>0,05
Прием мяча	42±1,74	40±3,85	p>0,05
Игра головой	6±0,75	8±1,95	p>0,05
Вбрасывание мяча	9±1,25	11±2,76	p>0,05

2.4 Методика подготовки юных футболистов в условиях среднегорья и высокогорья

С целью осуществления наиболее эффективной подготовки футболистов юного возраста предлагается включить в образовательную программу методику подготовки в условиях среднегорья (1-3 км) и высокогорья (выше 3 км). Это способствует достижению автоматизации и стабилизации двигательных действий, совершенствует координационную и ритмическую составляющую во время осуществления действий, совершенствует волевые и физические качества, положительно влияет на функциональные возможности юных спортсменов.

Исследование проводилось на основе педагогического наблюдения на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край) в период с мая по июль 2020 года. Участники исследования – юные футболисты 12-ти лет. Были сформированы 2 тренировочные группы, одинаковые по количественному и качественному составу. В первой группе подготовка спортсменов дополнительно осуществлялась с помощью методики среднегорья и высокогорья, во второй группе спортсмены готовились только по вышеперассмотренным программам (лишь впоследствии перешли на подготовку в

условиях методики среднегорья и высокогорья). В каждой группе по 15 юных футболистов. Все спортсмены были проверены на предмет отклонения здоровья, препятствующего выполнению нагрузок в полноценном объеме.

Как известно из исследовательских работ, подготовка в условиях среднегорья и высокогорья способствует улучшению различных качеств спортсмена, и многие спортивные достижения связаны именно с подготовкой при помощи такой методики. Спортивные достижения после такой подготовки значительно улучшаются при возвращении на равнину. Тренировки такого рода проводятся как на подготовительном этапе, так и перед важными соревнованиями и приводят к наиболее высоким результатам.

Климатические условия высокогорья оказывают физиологическое влияние на человека. Именно поэтому все спортсмены прошли ступенчатую акклиматизацию, в рамках которой применялись поочередные подъемы и спуски, и с каждым разом высота увеличивалась.

Экспериментальная программа составлялась тренером команды, владеющим методикой подготовки спортсменов в условиях высокогорья. За здоровьем спортсменов наблюдал врач команды.

Чтобы определить уровень натренированности спортсменов использовался челночный бег. Максимальный темп составляет 50 м x 7 раз. При этом обязательно исследовалось состояние спортсменов: ЧСС, АД, ЭКГ, ВИС, НМА, а также ряд биохимических параметров, проводилась пульсометрия, учитывалось время пробегания. Заявленные методы проводились в исходном состоянии и после бега. Высота повышалась постепенно, и в конечном итоге за месяц тренировок (первая неделя – 1 тренировка, 2 неделя – 2 тренировки, 3 и 4 недели – по 3 тренировки) достигла 3 тыс. км.

После месяца тренировок такого вида было проведено обследование здоровья юных футболистов, их функциональных характеристик. После подготовительного периода, который проводился в мае 2020 года прошел матч. Функционально-диагностическое обследование показало накопление усталости у ряда игроков, не участвующих в эксперименте.

Далее с учетом обследования были разработаны универсальные программы подготовки, к которым подключили вторую часть группы.

Первая программа направлена на коррекцию психологического напряжения, например, после сложных игр, и рассчитана на 9 дней. Такой подход способствует восстановлению сил. Сюда входят одноразовые занятия, в которых используются различные неспецифические средства, такие как баскетбол, бег в лесу, атлетизм, и проводятся индивидуальные занятия с мячом.

Далее была подключена программа второго вида, рассчитанная на 8 дней и направленная на повышение физического уровня игроков. Занятия проводились два раза в день, нагрузки стали более увеличенными и соответствовали технической и тактической составляющей.

В случае использования третьей программы подготовка осуществлялась на протяжении 14-ти дней и способствовала дальнейшему повышению функциональных особенностей футболистов посредством внедрения ступенчатого пребывания на разной высоте (до 1 км, 1-3 км, выше 3 км). При этом одновременно внедрялись тренировочные упражнения и игры. За это же время было проведено три футбольных игры.

Через неделю после завершения тренировок при помощи методики в условиях среднегорья и высокогорья было проведено медицинское обследование. Результаты стали следующими: у футболистов зафиксировано увеличение уровня тренированности. Так, нормализовался уровень АД у спортсменов, который ранее он был повышен, развилась брадикардия, улучшился мышечный тонус. Результаты ЭКГ показали уменьшение выраженности синусовой аритмии. Также зафиксирована положительная динамика ИМА и показателей внутренней среды организма при сдаче биохимического анализа крови.

Таким образом, подготовка юных футболистов в возрасте 12-ти лет в условиях среднегорья и высокогорья (при использовании предварительных тренировок), способствовала улучшения физического состояния спортсменов, повышению выносливости и достижению результативности во время игры

Актуальность заявленной тематики обосновывается тем, что в настоящее время до сих пор не существует методики, которая бы приводила к эффективной интенсификации образовательного процесса в отношении технико-тактических действий футболистов юного возраста (12 лет) в группах, осуществляющих начальную подготовку.

С целью усовершенствования модели технико-тактической подготовки юных футболистов 12-ти лет проводилось несколько исследований на базе учреждения МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край):

- Первое исследование проводилось с сентября 2020 года по апрель 2021 года. Изменению подверглись технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества программы.

В результате совершенствование технико-тактической подготовки через введение игровых средств, упрощенных упражнений в увеличенном объеме, а также увеличение временных ресурсов в отношении технико-тактической подготовки в основной части занятия способствовали увеличению интенсивности и величины физической нагрузки, координационной сложности упражнений юных футболистов.

- Второе исследование осуществлялось с мая по июль 2020 года. Оно представляет собой включение в образовательную программу методику подготовки юных футболистов в условиях среднегорья (1-3 км) и высокогорья (выше 3 км) при учете предварительных тренировок.

Внедрялись несколько программ: 1) направлена на коррекцию психологического напряжения и рассчитана на 9 дней. Включены одноразовые занятия с использованием различных неспецифических средств (баскетбол, бег в лесу, атлетизм, и проводятся индивидуальные занятия с мячом); 2) рассчитана на 8 дней и направлена на повышение физического уровня игроков. Занятия проводились два раза в день, нагрузки стали более увеличенными и

соответствовали технической и тактической составляющей; 3) способствует дальнейшему повышению функциональных способностей. В течение 14-ти дней

внедрялось ступенчатое пребывание на разной высоте (до 1 км, 1-3 км, выше 3 км), а также одновременно внедрялись тренировочные упражнения и игры.

В ходе второго эксперимента выявилось, что у футболистов, тренирующихся в условиях среднегорья и высокогорья, зафиксировано увеличение уровня тренированности, нормализация уровня АД развитие брадикардия, улучшение тонуса мышц, уменьшение выраженности синусовой аритмии, улучшение показателей внутренней среды организма при сдаче биохимического анализа крови.

Таким образом, апробация разработанной нами методики обучения технико-тактическим действиям футболистов юных лет привела к росту результативности и эффективности их технических и тактических действий по отношению к соревнованиям и достижению определенных результатов в спорте. В свою очередь подготовка юных футболистов в возрасте 12-ти лет в условиях среднегорья и высокогорья (при использовании предварительных тренировок), способствовала улучшения физического состояния спортсменов, повышению выносливости и достижению результативности во время игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей выпускной квалификационной работе мы провели исследование в области совершенствования технико-тактической подготовленности юных футболистов 12-ти лет.

В результате исследования теоретических аспектов, касающихся совершенствованию технической и тактической подготовки футболистов юного возраста, мы пришли к ряду выводов:

1. Соревновательный метод является универсальным, поскольку разрешает различные педагогические задачи и способствует совершенствованию умений и навыков футболистов, позволяет ориентироваться в любых, даже самых сложных ситуациях, воспитывает морально-волевые качества.

2. Соперничество способствует созданию определенного эмоционального, физиологического фона, который благоприятно влияет на стимуляцию человека к спорту, совершенствованию определенных навыков, усиливает воздействие физических упражнений.

3. Начальным этапом процесса тренировки являются теоретические аспекты, связанные с изучением тактической составляющей футбола. Тренером объясняются правила игры, приемы, которые можно использовать в игровых упражнениях и тренировочных играх. Далее распределяются обязанности внутри команды, функциональные особенности каждого игрока, их задачи и место на площадке.

Среди основных методов обучения тактики и совершенствования подготовки в футболе выделяют:

1. Метод упражнения.
2. Метод демонстрации и показа.
3. Метод слова.
4. Целостный и расчлененный методы
5. Анализ видеоматериалов

6. Анализ собственных действий и действий соперника.

Для решения поставленных задач при тактической подготовке футболистов используют различные средства:

- индивидуальные упражнения, а также групповые и командные;
- двусторонние матчи;
- контрольные и календарные игры;
- изучение теоретических аспектов футбольной игры, в частности тактики футбола.

Кроме того, специальные упражнения способствуют формированию быстрой реакции и ориентации в любой ситуации, быстром переключении с одних действий на другие. К таким относятся упражнения на скорость, спортивные игры, эстафеты, упражнения на развитии технической составляющей.

4. Биологический возраст определяется скелетной зрелостью. Усиленный рост позвоночника происходит в старшем возрасте у школьников и продолжается до полного развития. При этом поясничный отдел позвоночника развивается наиболее быстро, а шейный, напротив, - медленнее. Позвоночник перестает расти только в возрасте 25 лет, и его рост значительно отстает от роста тела, поскольку рост конечностей опережает позвоночник. Окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины приходится на 14-15 лет. В этот же период времени происходит процесс срастания грудины с ребрами.

5. Необходимость данного исследования заключается в том, что в настоящее время до сих пор не существует методики, направленной интенсификацию обучения техническим и тактическим навыкам футболистов юного возраста (12-ти лет).

Исследование проводилось на базе учреждения МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край) в период с сентября 2020 по апрель 2021 года. Участвовали 30 футболистов в возрастной категории 12-ти лет. Юные спортсмены были распределены на 2 группы – это экспериментальная и контрольная группы. Распределение производилось при

помощи метода случайных чисел.

Первая группа – контрольная ($n= 15$), в нее вошли дети, которые занимаются программе специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу.

Вторая группа – экспериментальная ($n= 15$). Такую группу пополнили детей, занимающиеся по авторской методике обучения технико-тактическим действиям.

С целью проведения педагогического эксперимента поддались корректировки средства технико-тактической подготовки футболистов юных лет. Изменению подверглись ряд аспектов (технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, физические качества) программы. Футболисты юных лет, входящие в состав контрольной группы, тренировались по рекомендациям учебной программы М.Я. Андружейчика. Для футболистов из экспериментальной группы тренировки производились в увеличенном объеме с акцентом на игровые средства.

Дети обучались в начальных группах подготовки по программам, предусмотренным для подготовки 1-го и 2-го годов обучения. Обучение осуществлялось на протяжении 9-ти месяцев. В неделю было предусмотрено 6-9 учебных часов. В группах начальной подготовки проводились учебные, товарищеские и календарные игры, составляющие всего 20 единиц.

Тренировочный процесс экспериментальной группы юных футболистов был увеличен в отношении проведения упрощенных упражнений (на 4 % или 12 часов за год) и многоцелевых (на 3 % или 10 часов за год) игр. Этот процесс осуществлялся в подготовительной части занятия. Также были увеличены временные ресурсы в отношении технико-тактической подготовки (на 3 % или 10 часов за год) в основной части занятия. Длительность времени, предназначенного для упражнений, было сокращено у экспериментальной группы на 10 % (или 32 часа за год) по отношению с контрольной группой.

Корректировка программы занятий увеличила интенсивность и величину физической нагрузки по отношению к юным футболистам из

экспериментальной группы. Также увеличилась координационная сложность упражнений. Все это стало возможным благодаря использованию игровых средств и специальных технико-тактических упражнений.

Схожие результаты были получены в ходе оценки технико-тактических действий футболистов юных лет. Например, показатель результативности ударов по мячу в ворота в 10 футбольных матчах у юных футболистов из контрольной группы достигает в среднем 39,5%, а экспериментальной достигает 68,4 % ($p < 0,02$). Еще один показатель технико-тактических действий футболисты экспериментальной группы превысили показатели участников из контрольной группы в обводке на 74 % ($p < 0,001$). Также увеличению зафиксировано в количестве передач мяча на 15 % ($p < 0,05$), в его отборе на - 32 % ($p < 0,01$), приеме (остановке) мяча - на 19 % ($p < 0,02$).

6.С целью осуществления наиболее эффективной подготовки футболистов юного возраста предлагается включить в образовательную программу методику подготовки в условиях среднегорья (1-3 км) и высокогорья (выше 3 км) по ряду причин: способствует достижению автоматизации и стабилизации двигательных действий, совершенствует координационную и ритмическую составляющую во время осуществления действий, совершенствует волевые и физические качества, положительно влияет на функциональные возможности юных спортсменов.

Исследование проводилось на основе педагогического наблюдения на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» Емельяновского района имени В.Н. Назарова (Красноярский край) в период с мая по июль 2020 года. Участники исследования – юные футболисты 12-ти лет. Были сформированы 2 тренировочные группы, одинаковые по количественному и качественному составу. В первой группе подготовка спортсменов дополнительно осуществлялась с помощью методики среднегорья и высокогорья, во второй группе спортсмены готовились только по выше рассматриваемым программам (лишь в последствие перешли на подготовку в условиях методики среднегорья и высокогорья). В каждой группе по 15 юных футболистов. Все спортсмены были проверены на предмет отклонения здоровья, препятствующего выполнению нагрузок в полноценном

объеме.

В ходе экспериментальной работе выявилось, что у футболистов, тренирующихся в условиях среднегорья и высокогорья, зафиксировано увеличение уровня тренированности, нормализация уровня АД, улучшение тонуса мышц, уменьшение выраженности синусовой аритмии, улучшение показателей внутренней среды организма при сдаче биохимического анализа крови.

7. Таким образом, апробация разработанной нами методики обучения технико-тактическим действиям футболистов юных лет привела к росту результативности и эффективности их технических и тактических действий по отношению к соревнованиям и достижению определенных результатов в спорте. В свою очередь подготовка юных футболистов в возрасте 12-ти лет в условиях среднегорья и высокогорья (при использовании предварительных тренировок), способствовала улучшения физического состояния спортсменов, повышению выносливости и достижению результативности во время игры.

8. На основе вышесказанного можно сказать, что поставленные цели и задачи в работы выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – Москва : Фис, 2016. – 89 с.
2. Андружейчик, М.Я. Современное учебно-спортивное учреждение и некоторые проблемы подготовки футбольного резерва / М.Я. Андружейчик // 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, 2019. – С. 219 - 221.
3. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: автореф. дис.... канд. пед. наук / Биткин Валерий Михайлович. – Смоленск, 2020. – 24 с.
4. Бароти, Л. Развитие системы игры / Под общ. Ред. В.И. Козловского // Подготовка футболистов. – Москва : ФиС, 2017. – С. 100-116.
5. Вардянян, А. У. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся / А.У. Вардянян, Г.А. Вардянян // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. – Уфа, 2015. – С. 62.
6. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. / Под ред. В.В. Давыдова. – Москва : Педагогика, 2016. – С. 169.
7. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016. – 272 с.
8. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Образование, 2015. – 236 с.
9. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования/ В.В. Давыдов. – Москва, 2016. – С. 53.

10. Золотарёв, А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17 лет / А.П. Золотарев // Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2018. – С.12-16.
11. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: учебное пособие /А.П. Золотарев. – Краснодар, 2019. – 169 с.
12. Золотарев, А.П. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов / А.П. Золотарев. – Волгоград: ВГИФК, 2018. – 33 с.
13. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. –176 с.
14. Ильясов, И.И. Структура процесса учения/ И.И. Ильясов. – Москва, 2016. – С. 187.
15. Кашкаров, В.А. Организационно обучающая игра как метод развития творческого мышления юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Кашкаров Виктор Алексеевич. – Москва: ВНИИФ-КиС, 2016. – 24 с.
16. Качанин, Л. Тренировка футболистов: пер. со словацкого/ Л. Качанин, Л. Горский. – Братислава, 2017. – С. 183.
17. Коробейник, А.В. Футбол. Самоучитель игры. / А.В. Коробейник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 319 с.
18. Кочетков, А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: учебно-методическое пособие / А.П. Кочетков. – Москва: Принт, 2019. – 138 с.
19. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. – Москва: Астрель, 2018. – 127 с.
20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. / Ю.Ф. Курамшин. – Москва, 2018. – 450 с.

21. Лаптев, А.П. Юный футболист/ А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – Москва : ФиС, 2019. – 164 с.
22. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск: СибГАФК, 2017. – 32 с.
23. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 271 с.
24. Ляковский, К.П. Техника ударов / К.П. Ляковский. – Москва: Физическая культура и спорт, 2015. – 61 с.
25. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов. – Москва: Советский спорт, 2016. – 420 с.
26. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения/ А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлова. – Москва, 2018. – С. 112.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев// Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 18-29.
28. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – Москва : Астрель, 2017. – 234 с.
29. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – Москва : ФИС, 2018. – 496 с.
30. Нистратов, Е.Д. Функциональная подготовленность юных футболистов 15-16 лет в годичном цикле / Е.Д. Нистратов // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 5. – С. 37-38.
31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва : Апрель, 2018. – 863 с.
32. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – Москва : Физическая культура и спорт, 2018. – 96 с.
33. Парамонов, В.В. Современные тенденции развития европейского футбола / В.В. Парамонов, Ю.А. Смирнов. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – № 1. – 2013.
34. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального

техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2016. – 232 с.

35. Полишкис, М.С. Совершенствование тактических способностей юных футболистов / М.С. Полишкис // Футбол. Ежегодник. – Москва : ФиС, 2019. – С. 54-60.

36. Психологические особенности формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, И. Ломпшера [и др.]: Пер. с нем. – Москва, 2018. – С. 82.

37. Петухов, А.В. О направленном формировании индивидуальной тактической подготовки футболистов 8-10 лет / А.В. Петухов // Тезисы 10-й Всесоюзной научно-практической конференции «Методические основы подготовки спортивных резервов». – Москва : ВНИИФК, 2015. – С.130-131.

38. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, – 2017. – 132 с.

39. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 169 с.

40. Сависько, Ю.В. Техническая и тактическая подготовка юных футболистов: Методическая разработка тренера-преподавателя по футболу МОБУ ДОД ДЮСШ №1 / Ю.В. Сависько. – 2017.

41. Санин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 145 с.

42. Симонян, И.П. Футбол – только ли игра? / И.П. Симонян. – Москва : Агентство ФАИР, 2018. – 336 с.

43. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Москва : Терра-спорт, 2019. – 519 с.

44. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – Москва, 2017.

– 416 с.

45. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.М. Курамшина. – Москва : ФАИР, 2017. – 463 с.

46. Тюленьков, С. Уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов различных возрастных групп / С. Тюленьков // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. – Москва : Физкультура, образование и наука, 2018. – Т. 1. – С. 275-277.

47. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель. – Москва : ФиС, 2015. – 147 с.

48. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Сост. М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2016. – 110 с.

49. Ханевская, Г.В. Актуальные проблемы современного физкультурного образования / Г.В. Ханевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 318-321.

50. Чанади, А. Футбол. Стратегия: пер. с венг / А. Чанади. – Москва : ФиС, 2019. – 176 с.

51. Шаргави, А.Ш. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол/ А.Ш. Шаргави, П.К. Петров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 7. – Вып. 4. – С. 491.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

С.В. Мамаева
подпись инициалы, фамилия

« 24 » 06 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ
ФУТБОЛИСТАМИ 11-12 ЛЕТ**

Руководитель

подпись, дата

доцент, канд. филол. наук
должность, ученая степень

Л.С. Шмульская
инициалы, фамилия

Выпускник

подпись, дата

А.И. Чертаков
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Методика совершенствования техники владения мячом футболистами 11-12 лет»

Консультанты по
разделам:

наименование раздела

подпись, дата

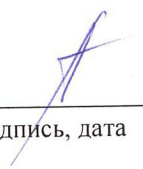
инициалы, фамилия

наименование раздела

подпись, дата

инициалы, фамилия

Нормоконтролер



подпись, дата

А.В. Рубцов
инициалы, фамилия