

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.В. Соболева
«_____» _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ И
ПРИЁМА МЯЧА С УЧЕТОМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
КОМПЛЕКСОВ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ
ЖЕНСКОГО ФК «РОСТОВ»)**

Руководитель	_____	доцент, к.п.н.	Н.В. Соболева
Выпускник	_____		О.В. Пестерева
Нормоконтроль	_____		М.В. Думчева

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Разработка модели совершенствования передач и приёма мяча с учетом технико-тактических комплексов (на примере профессиональной команды ЖФК «Ростов»)» содержит 56 страниц текстового документа, 3 приложения, 50 использованных источников.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА, ПРИЕМ МЯЧА, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС, ЖЕНСКАЯ КОМАНДА, ФУТБОЛ, ОТЧЁТ, МОДЕЛЬ.

Целью данной бакалаврской работы является разработка модели совершенствования передач и приёма мяча с учетом технико-тактических действий на примере профессиональной женской команды по футболу.

Объектом данной бакалаврской работы является тренировочный процесс профессиональной женской команды по футболу.

Предметом бакалаврской работы является модель совершенствования передач и приема мяча с учетом технико-тактических комплексов профессиональной женской команды по футболу.

В бакалаврской работе решены следующие задачи:

1. С помощью технико-тактических комплексов оценили показатели технической подготовленности девушек, которые выступают в высшей лиге.
2. Выявили основные ошибки, возникающие при передаче и приеме мяча и дали практические рекомендации по совершенствованию передачи и приему мяча.
3. Разработали модель совершенствования передач и приема мяча с учетом технико-тактических комплексов.
4. Сравнили полученные результаты до внедрения технико-тактических комплексов и после.
5. Разработали модель совершенствования передач и приема мяча с учетом технико-тактических комплексов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Особенности тренировочного процесса футболисток- профессионалов.....	7
1.1 Средства и методика преподавания физической подготовки у футболисток- профессионалов ЖФК «Ростов».....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности строения организма девушек футболисток.....	12
1.3 Особенности учебно-тренировочной работы с девушками футболистками.....	14
1.4 Психологическая подготовка футболисток к соревнованиям.....	16
1.5 Основные средства и методы обучения технико-тактическим элементам в футболе.....	19
2. Организация и методы исследования	25
2.1 Организация исследования	25
2.2 Методы исследования.....	26
3 Определение технико-тактических показателей игроков женской футбольной команды.....	30
3.1 Основные ошибки, возникающие при приеме и передачи мяча у девушек футболисток при выполнении технико-тактических комплексов.....	35
3.2 Рекомендации по устранению ошибок	38
3.3 Сравнение технико-тактических показателей до и после внедрения комплексов.....	42
3.4 Модель совершенствования передачи и приема мяча у профессиональных футболисток.....	42
Заключение	45
Список использованных источников	47
Приложение А	52
Приложение Б.....	54
Приложение В.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Все элементы, которым нужно научиться, необходимы для того, чтобы в совершенстве контролировать мяч. Данные элементы имеют большой спектр названий, например, финты, перемещения, приемы разными частями тела, передачи верхом, низом, и многие другие.

Передачи и приемы мяча являются основными техническими элементами в футболе, которыми должны обладать футболистки, как на любительском уровне, так и на профессиональном. Совокупный уровень всех этих компонентов говорит о техничности футболиста, о его навыках и умениях на футбольном поле.

Передачи являются одним из преобладающих показателей в технико-тактических данных большинства женских команд. Это означает, что в матче совершается передач больше, чем единоборств, ударов, подборов или перехватов. На долю пасов приходится около 60% от общего числа командных тактико-технических данных, поэтому в футболе очень важно свести к минимуму процент брака при передачах [2].

Нельзя забывать про такой важный и необходимый элемент в футболе, как прием мяча. Главной целью для остановки мяча на игре является не просто остановить его и сделать неподвижным, а еще сделать так, чтобы он остался под собственным контролем. На играх и в тренировочном процессе мяч очень часто переводят партнеру по команде в одно касание. Остановить мяч, прекратить его движение футболисты могут с помощью любой части тела, кроме рук. Очень часто мяч останавливают внутренней стороной стопы и сразу с уходом в противоположную сторону от соперника. Нередко девушки используют такие приемы мяча, как прием на бедро, грудь, в редких случаях живот [13].

Приложение «InStat» позволяет просмотреть точно выполненные передачи мяча, выигранные единоборства, удары в створ, фолы, приемы мяча, ключевые передачи, обводки, выигранные единоборства вверху и многое

другое. Именно за счет этого приложения футболистки имеют возможность просмотреть свои слабые стороны и доработать на индивидуальных тренировках.

Для правильного выполнения технических действий необходимо использовать в тренировочном процессе простые вводные и специальные упражнения. Поскольку речь идет о профессиональной женской команде «Ростов», в тренировочном процессе отсутствуют вводные упражнения. Команда высшего уровня не нуждается в этом, так как девушки в совершенстве владеют мячом. Таким образом, выполнение приема и передачи мяча выполняется в различных, технических комплексах, которые приближены к игровым эпизодам.

Целью данной бакалаврской работы является разработка и оценка модели совершенствования передач и приёма мяча с учетом технико-тактических комплексов на примере профессиональной женской команды по футболу.

Гипотеза. Мы предполагаем, что внедрение разработанной модели совершенствования передачи и приема мяча в тренировочный процесс профессиональных футболисток повысит качество их игры.

Объектом данной бакалаврской работы является тренировочный процесс профессиональной женской команды по футболу.

Предметом бакалаврской работы является модель совершенствования передач и приема мяча с учетом технико-тактических комплексов профессиональной женской команды по футболу.

Задачи:

1. Изучить научно научно-методическую литературу по разработкам моделей совершенствования приема и передач мяча.
2. С помощью технико-тактических комплексов оценить показатели технической подготовленности девушек, которые выступают по высшей лиги.
3. Выявить основные ошибки, возникающие при передаче и приеме мяча и дать практические рекомендации по совершенствованию передачи и приема мяча.

4. Сравнить полученные результаты до внедрения технико-тактических комплексов и после.

5. Разработать модель совершенствования передач и приема мяча с учетом технико-тактических комплексов.

Методами исследования в нашей работе будут являться анализ научно-методической литературы, тестирование, математико-статистической обработки данных.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что его результаты помогут тренерам по футболу в организации тренировочного процесса с учетом особенностей технико-тактических комплексов.

1 Особенности тренировочного процесса футболисток-профессионалов

1.1 Средства и методика преподавания физической подготовки у футболисток-профессионалов ЖФК «Ростов»

Преподавание физической подготовки футболисток-профессионалов требует особого подхода и учета специфических потребностей женского организма.

Прежде всего, профессиональный футбол отличается от любительской технической оснащенности игроков, физическими данными, скоростными показателями. Особенностью тренировочного процесса профессионалов является то, что они должны выполнять все упражнения, технические комплексы на высоких скоростях.

Перед основным тренировочным процессом футболистки занимаются активацией, раскатываются на специальном ролле и работают с резинкой. Это способствует скорейшему разогреванию мышечной системы, данные манипуляции помогают быстрее войти в тренировочный процесс [6].

Одной из особенностей является время, отведенное на отдых футболисткам между упражнениями, они должны уметь быстро восстанавливаться и адаптироваться к нагрузке. Кроме того, футболистки-профессионалы должны придерживаться четко установленной тактики и схеме, о которой ранее информирует тренер.

Для развития быстроты используются следующие методы [21]:

1. Повторный метод;
2. Способ увеличения скорости движущегося объекта;
3. Увеличение внезапности появления объекта;
4. Уменьшение расстояния до движущегося объекта;
5. Увеличение количества возможных изменений ситуации;

6. Метод сопряженного воздействия; выполнение упражнений в сложных условиях;

7. Упражнения в легких условиях на более высоких скоростях;

8. Круговая тренировка, упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одного сокращения и частота движений;

9. Метод игры, выполнение скоростных упражнений в подвижных играх и специальных эстафетах;

10. Соревновательный метод, при котором задания выполняются на максимальной скорости в конкурентной среде.

Развитие выносливости у футболисток является важной составляющей их физической подготовки. Во-первых, футболистки должны иметь достаточную выносливость, чтобы проиграть на протяжении всего матча, который длится 90 минут. Выносливость позволяет им поддерживать высокую интенсивность и эффективность на протяжении всей игры, что влияет на их способность участвовать в атаке, обороне и переходах между этими фазами игры [23].

Хорошо развитая выносливость позволяет футболисткам более эффективно контролировать свое тело в течение игры, снижая риск получения травм, связанных с усталостью или неправильной техникой выполнения движений.

Помимо этого, тренированная выносливость способствует быстрому восстановлению после физической нагрузки. Это позволяет футболисткам быстрее восстанавливать свои силы между тренировками и матчами, что в свою очередь способствует повышению их общей производительности. Усталость может негативно сказываться на технических навыках и принятии решений. Хорошая выносливость позволяет футболисткам сохранять ясность мышления и эффективность исполнения технических приемов в условиях усталости, что важно для достижения успеха в игре [20].

Для тренировки выносливости можно использовать следующие методы:

1. Вариативный метод, включающий непрерывное чередование ускорения и медленного бега, серийные прыжки в полную силу с прыжками на скакалке малой интенсивности и др.;

2. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений, последовательно выполняется ряд передач мяча с забеганиями и открываниями.

3. Увеличение интенсивности при уменьшении продолжительности, т. е., игровое время уменьшается, однако необходимо проводить их более интенсивно, увеличивать количество приемов по отношению к тому, как это происходит в игре;

4. Снижение интенсивности нагрузки с увеличением продолжительности, увеличение игрового времени, количества игровых действий по сравнению с нормальными условиями;

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений, последовательно выполняется ряд имитаций технических приемов, а также сами приемы.

Тренировка координационных способностей является важной частью подготовки футболисток по нескольким причинам. Футбол – это игра, требующая точности и координации движений. Тренировка координации помогает футболисткам развивать точность, гибкость и контроль над своими движениями. Это важно для выполнения технических элементов, таких как пасы, удары по воротам, дриблинг и управление мячом [6].

Помимо этого, футбол является быстрой игрой, требующей мгновенных реакций на изменяющиеся ситуации на поле. Тренировка координации помогает футболисткам развивать быструю реакцию и адаптироваться к переменным условиям игры.

Хорошая координация способствует улучшению равновесия и стабильности футболисток. Это важно для поддержания устойчивости при выполнении движений, борьбе за мяч и предотвращении падений или травм.

Тренировка координации помогает футболисткам развивать контроль над своим телом и улучшать свою проприоцепцию (чувство своего положения в

пространстве). Это способствует снижению риска получения травм, поскольку футболистки становятся более осведомленными о своих движениях и могут предотвращать неправильные нагрузки на свое тело. Кроме этого, координация помогает футболисткам развивать взаимодействие с партнерами, синхронизацию движений и способность работать в команде.

Методы развития координационных способностей (ловкости) [4]:

1. Метод усложнения ранее разученных упражнений;
2. Метод взаимного овладения упражнениями, планируется выполнение упражнений левого и правого флангов, левой и правой рук, ног и др., особенно при обучении технике ударов по мячу;
3. Смена (усиление) оппозиции, участвующей в парных и групповых упражнениях;
4. Изменение пространственных границ;
5. Выполнение известных движений в неизвестных ранее сочетаниях (по инструкции, по сигналам и т. п.);
6. Упражнения на смену техники и тактических действий.

Развитие гибкости также является важным аспектом для футболисток по нескольким причинам. Гибкость позволяет футболисткам выполнять более широкий диапазон движений. Это особенно важно для технических элементов, таких как растяжка при пасах, удачах и подборах мяча, а также для эффективного дриблинга и преодоления препятствий на поле. Гибкость позволяет футболисткам достигать более полной амплитуды движения при ударах по мячу. Это помогает увеличить скорость и силу удара, а также повысить точность и контроль над направлением мяча.

Кроме этого, развитая гибкость способствует улучшению подвижности суставов и мышц, что помогает снизить риск получения травм. Более гибкие мышцы и суставы лучше адаптируются к изменяющимся условиям на поле и позволяют футболисткам избегать неправильных нагрузок и перегрузок.

Методы развития гибкости [4]:

1. Упражнения, направленные на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий, которые выполняются с большой амплитудой с различными взмахами, наклонами, вращениями; упражнения активные, с отягощениями и без них;

2. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду;

3. Упражнения на расслабление.

Преподавание физической подготовки у футболисток-профессионалов должно основываться на комплексном подходе, учитывающем их физические потребности, специфику игры и цели тренировок. Важно уделять внимание развитию выносливости, координационных способностей и гибкости.

Для развития выносливости у футболисток рекомендуется включать аэробные тренировки, такие как бег, велосипедная езда, плавание, а также интервальные тренировки, которые чередуют высокоинтенсивные упражнения с периодами отдыха.

Развитие координационных способностей включает упражнения, направленные на точность движений, улучшение равновесия, скорость реакции и сотрудничество в команде. Это могут быть упражнения с мячом, ловкость с ногами, балансирование и другие специфические тренировки [6].

Развитие гибкости важно для улучшения амплитуды движений, предотвращения травм, улучшения техники ударов и общей подвижности на поле.

В целом, преподавание физической подготовки у футболисток-профессионалов требует индивидуального подхода, адаптированного к специфике игры и особенностям каждой футболистки. Регулярные тренировки, сочетающие различные методы и средства, помогут достичь оптимального уровня физической подготовки и повысить производительность на поле.

1.2 Анатомо-физиологические особенности строения организма девушек футболисток

Анатомо-физиологические особенности строения организма девушек футболисток могут отличаться от мужчин и иметь некоторые особенности. У девушек обычно наблюдается меньшая сила мышц и уровень максимального кислородного потребления, который определяет максимальную способность организма к усвоению и использованию кислорода во время физической активности. Это может отразиться на физической выносливости и способности выполнять интенсивные упражнения на протяжении длительного времени.

У девушек преобладает эстроген, женский половой гормон, который может влиять на физическую производительность. Эстроген может иметь влияние на скелетные и мышечные структуры, связки и суставы, а также на обмен веществ и водный баланс. Из-за анатомических особенностей и различий в мышечной силе, девушки могут быть более подвержены определенным типам травм, таким как травмы связок и суставов, особенно в области колен и голеностопа. Правильная тренировка и подготовка могут помочь снизить риск травм [35].

Если рассматривать с морфологической точки зрения, то здесь нужно сделать акцент на строении тела, состава тела, оно весомо отличается качественно и количественно от мужского. Ярко это выражается и просматривается в скорости работы с мячом и без мяча во время тренировок и игр разнится и это видно невооружённым взглядом видно, что девушки на поле перемещаются в разы медленнее мужчин. Это касается как любителей девушек, так и профессионалов.

Нужно учитывать тот момент, что женщины хуже переносят интенсивные тренировки глобального характера, но при этом они куда лучше переносят длительные, низкой интенсивности. Под особенностями мускульного функционирования в аэробной фазе подразумевается следующее: с ростом нагрузок и мускульной отдачи возрастает граница максимального

потребления кислорода тканями. Но у женщин-спортсменок этот показатель в среднем на 10 процентов ниже, чем у мужчин, занятых в том же виде спорта. Следовательно, при соблюдении общих соотношений, максимальная мускульная отдача у женщин в среднем тоже на 10 процентов ниже, чем у мужчин [24].

Мышечная масса мужчин 25 процентов от общей, у женщин меньше, но если говорить о выносливости, то женщины мало уступают. Учитывать нужно и тот момент, что у женщин процентное содержание жира в организме гораздо выше, чем у мужчин (состав тела является важнейшим показателем), это связано с будущим деторождением, организм старается заранее запастись жирными кислотами, чтобы выносить и родить ребёнка. Этот момент обязательно нужно учитывать при планировании нагрузок [29].

Размеры сердца у женщин меньше, как и количество гемоглобина в крови. Именно поэтому количество ЧСС у женщин существенно больше при приспособлении к нагрузкам, чем у мужчин.

Нельзя забывать и об антропометрических данных, у женщин они существенно отличаются от мужских. Это выражается в том, что у девушек более широкие бедра, более узкие плечи, меньший объём грудной клетки, значительные отложения жира в районе бёдер (у мужчин в области живота). Женщины ниже мужчин в среднем на 13-14 см и на 14-18 кг легче, имеют большую жировую массу на 3-6 кг [35].

Мышечная масса у женщин в ответ на физическую нагрузку повышается гораздо меньше, чем у мужчин – это зависит в основном от гормональной системы. У мужчин вырабатывает тестостерон, который способствует синтезу мышечного белка, у женщин нет.

Кроме этого, у женщин гормональные особенности. В различные фазы менструального цикла работоспособность у женщин значительно изменяется (протекает все индивидуально, поэтому следует тщательно дозировать нагрузку).

Женщины более эмоциональны, они хуже контролируют эмоции, им тяжело проявлять хладнокровие в условиях ответственного матча.

Тренерскому штабу не просто работать в женском коллективе, сложнее его сплотить, превратить в единый механизм для достижения высокого результата, порой это бывает сложнее, чем выстроить правильный тактический рисунок на игру [5].

Успешное спортивное совершенствование девушек возможно только лишь при учете особенностей, присущих женскому организму. Различия между мужским и женским организмом проявляются в строении тела, развитии двигательных качеств, работе отдельных органов и систем, приспособленным к мышечным нагрузкам [26].

Девушки отличаются высокоразвитой способностью согласовывать движения, хорошей выразительностью, пластичностью движений, чувством ритма, обладают отличной гибкостью. Спортсменки успешно осваивают технику движений, овладевают сложной координацией.

В процессе физического воспитания и спортивного совершенствования следует принимать во внимание особенности, связанные с функцией материнства. Органы малого таза чувствительны к различным резким движениям, толчкам, особенно когда девушка к ним не подготовлена. При этом может значительно повышаться внутриутробное давление и произойти смещение матки [26].

1.3 Особенности учебно-тренировочной работы с девушками футболистками

Особенности женского организма должны учитываться тренерами, как при выборе задач, так и при проведении самих тренировок.

Содержание занятий для девушек, прежде всего, должны содействовать всесторонней физической подготовке. Частные задачи решаются с учетом особенностей женского организма, с учетом влияния на него применяемых

упражнений. Так, например, применяя в занятиях общеразвивающие упражнения, следует особо выделить те из них, которые непосредственно оказывают положительное влияние на специфические функции организма девушек, специально укрепляют мышцы и связочный аппарат тазовой области, мышцы спины, живота, ног [17].

Следует учитывать физиологические процессы в организме девушек, которые возникают в результате изменений функций половых и других желез внутренней секреции в связи с менструальным циклом. Менструация – это результат созревания особых зародышевых клеток, поступления яйцеклетки в матку и образования в яичнике женского тела. Если оплодотворение яйцеклетки не наступает, то желтое тело отмирает.

Менструации повторяются периодически (как правило, через 28-30 дней) и продолжаются 3-6 дней. В настоящее время в связи с ускоренным биологическим развитием современной молодежи появление менструации у девочек отмечается в более раннем возрасте [35].

В различные периоды менструального цикла наблюдаются изменения работоспособности отдельных функций организма. В предменструальный и менструальный период повышается возбудимость нервной системы, учащается пульс, увеличивается артериальное давление. Нередко это сопровождается ухудшением самочувствия, головной болью.

На отдельных этапах менструального цикла спортсменки отличаются неодинаковой работоспособностью к мышечным нагрузкам.

Уровень проявления спортсменками скоростных, силовых и скоростно-силовых возможностей на протяжении менструального цикла неодинаков. Худшие результаты наблюдаются в первые дни цикла, а также в 13-14 день [26].

В предменструальный период (за один день) и непосредственно после окончания менструации наблюдается замедление восстановительных процессов после физических нагрузок. Большие тренировочные нагрузки, частые и

сильные эмоциональные переживания могут привести к задержке полового созревания (менструации отсутствуют в 15 лет) [25].

По вопросу о том, можно ли девушкам во время менструального периода заниматься физическими упражнениями, имеются противоположные мнения. Если менструация проходит нормально, без болезненных явлений, занятия можно не прекращать. Иногда в этот период девушки показывают заметно лучшие результаты, как во время тренировочных занятий, так и во время соревнований [17].

1.4 Психологическая подготовка футболисток к соревнованиям

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [27].

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности футболистки, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности,

причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике футболистки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка футболистки к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [28].

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие футболистки в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки футболистки. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях – это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства футболистки [28].

Психологическую подготовку спортсменов делят на две части: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка непосредственно к соревнованию, и матчу.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с футболистками. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где по-

настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [12].

Психологическая готовность футболистки к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) футболистки в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

- уверенность футболистки в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом футболистки, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовленность девушек футболисток особенно ярко проявляется в соревнованиях. Официальный матч – это пробный камень достижений тренера в психологической подготовке команды. В календарной игре спортсмены испытывают предельные напряжения и полностью раскрывают как свои волевые достоинства, так и недостатки. В напряженном матче довольно быстро формируются ценные психологические качества. Учитывая эти особенности соревновательных игр, нужно воспитывать сильный духом игроков в учебных, контрольных, календарных играх [29].

О психологической готовности игроков к матчу особенно необходимо заботиться во время сообщения им установки на игру. Никогда не заострять внимание футболисток на сильных сторонах игры противника. Только рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий [12].

Самой важной и трудной борьбой футболистки является его борьба с самим собой, за преодоление своих психологических недостатков. Один из

лозунгов, стимулирующий психологическую подготовку глоссит: «Единственная схватка первостепенного значения – это схватка с самим собой!». Победив собственную слабость, спортсменка больше выиграет в соревновании, чем, если даже одержит победу над несильным противником. И проигрыши сильнейшему может обернуться психологической победой [5].

Таким образом, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

1.5 Основные средства и методы обучения технико-тактическим элементам в футболе

В научно-методических источниках имеются полезные практические рекомендации, которые основываются на современных знаниях о психофизиологических механизмах управления двигательными процессами, выполняя которые осуществляется оптимизация процессов технической подготовки футболистов [1]:

1. Все задания по структуре и характеру должны соотноситься с основными техническими приемами, составляющими содержание игры;
2. Нужно разнообразить условия выполнения технических элементов;
3. Выполнение всех действий должно происходить технически правильным образом;

4. Необходимо производить смену места для выполнения технических приемов с помощью ориентиров, дополнительных предметов, которые побуждают, направляют, регулируют действия;
5. Применять контрастные дифференцировки;
6. Совмещать выполнение подводящих действий с целостным выполнением разучиваемого технического приема;
7. Выполнять технические приемы в облегченных, типичных условиях;
8. Многократно повторять разучиваемые движения с оптимальными перерывами между повторениями, с акцентом на мелких деталях;
9. Варьировать форму и характер выполнения движений в зависимости от возникающей двигательной задачи;
10. Приобретать дополнительные игровые связи (жонглирование);
11. Выполнять движения в соединениях с другими движениями в различной обстановке и при разном состоянии футболистки (усталость, изменения эмоционального состояния и пр.);
12. Осуществлять вариативность, помня, что сформированный навык еще не стоек и может легко «разрушаться» под влиянием различных сбивающих моментов (утомление, поспешное и чрезмерное усложнение двигательной задачи, включение различных вариантов исполнения, неожиданное изменение обстановки и др.);
13. Изменять механические условия выполнения приема (упругие свойства, размеры, вес мяча и др.);
14. Повысить роль слова (сигнализировать выполнение и пр.);
15. Повысить устойчивость навыка со «слабейшей стороны»;
16. Помнить, что новое в обучении разрушает старое (интерференция);
17. Вырабатывать способность «накапливать» адаптации;
18. Иметь в виду не всякую устойчивость навыка, а динамическую;
19. При подборе упражнений ориентироваться на непрямой метод подбора [6; 7; 23].

Самое основное средство подготовки футболистов – это физические упражнения, подразумевающие под собой двигательные действия, которые правильно используются для достижения поставленных задач с использованием специальных техник и методик.

Разнообразие этих действий очень обширно. Они отличаются друг от друга по форме, стилю исполнения, продолжительности и содержанию. Для выбора из этих физических упражнений спортсмены прибегают к анализу специфики и формы их содержания [3].

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют самые главные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения комплекса упражнений. Эти процессы обширны, и все они могут рассматриваться с разных сторон. Наиболее частые характеристики среди них: психологические, физиологические, биохимические, педагогические и др. Исходя из этого, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм футболиста, позволяет решать ряд спортивных элементов.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его использования. Целью выполнения данных методов для спортсменов является достижение конкретных результатов, определенным образом упорядоченная деятельность. Главные методы спортивной тренировки можно разделить на три основные группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных комплексах данные методы используют в основном в совокупности [4; 5; 11].

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специальные подготовительные комплексы упражнений, вспомогательные тренажёрные устройства, используемые футболистами для выполнения ряда техник и тренировок. Совершенствование приёмов и действий связано с поступлением и использованием основной и дополнительной информации.

По мнению Б.Г. Чирвы, на всех этапах многолетней подготовки футболистов идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры [48].

Основными средствами технической подготовки являются специальные и соревновательные упражнения. Соревновательная деятельность позволяет совершенствоваться во всем многообразии технических приемов в условиях комплексного проявления физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения позволяют футболистам решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных технических приемах, их различных связках и т.д.

Для решения задач обучения и совершенствования технических приемов используют следующие методы: словесные наглядные и практические [27].

Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые с годами обучения усложняются и сливаются в комплексы тактических комбинаций. Вы можете усложнить внешние условия, изменив общее время тренировки, размер поля, скорость выполнения тактических задач, а также введение активного противника.

Логика изложения материала требует хотя бы краткого рассмотрения взаимосвязи между двумя составляющими футбола – техникой и тактикой, так как только игрок, хорошо владеющий мячом, может управлять тактическими установками, а также восстанавливать их во время игры [49].

Тактическая подготовка представляет собой педагогический процесс, в котором индивидуальная, групповая и командная тактика имеют свои особенности и отличия, отражающие системность всего процесса обучения. Формирование тактических способностей осуществляется упражнениями индивидуального характера, которые дополнительно усложняются парными и групповыми взаимодействиями. Изучение командной тактики начинают с групповых действий нападения и защиты и командных действий, где создается организованное движение всех игроков, а затем дополняют более сложными

задачами с учетом внешних условий, командного стиля, индивидуальных возможностей партнеров и игровых ситуаций.

Если рассматривать проблемы технико-тактического мастерства футболистов, то можно увидеть, что как техническая подготовка не может быть простым выбором случайных упражнений, так тактическая подготовка представляет собой кропотливую, целенаправленную воспитательную работу с ее многофункциональными задачами. Речь идет о выборе специальных упражнений по стилю, назначению, для индивидуальных и командных действий, где главным условием является методически правильный выбор, обеспечивающий повторение и совершенствование [48].

Даже самое интересное упражнение, написанное в конспекте, может быть неэффективным в обучении, если оно не технологично, если оно недоступно исполняющей группе, если в нем нет процесса обучения. И задача тренера – обогатить и усложнить упражнения необходимыми компонентами, показать все возможности взаимодействия, определить систему коллективных действий или создать свою концепцию игры и реализовать технико-тактическую готовность игроков [17].

Но на финальном этапе у команды должно быть несколько базовых вариантов атаки, где будут ожидаемые ситуации с учетом индивидуальных особенностей игроков и их стиля игры.

Специализированное направление тренировок дает больший эффект, чем тренировки, но в то же время требует более тщательного подбора упражнений с определенной направленностью.

Технико-тактическая подготовка напрямую связана с динамикой изменения мнений в зависимости от возраста, контингента участников и игровых условий. Развитие футбола направлено на увеличение скорости игры, когда выбор и принятие решения происходит за доли секунды, а потому технико-тактическая подготовка должна быть ориентирована на способность увеличивать скорость принятия решения в различных игровых ситуациях и выбор игровых действий [48].

В качестве примера приведу далеко не полный перечень методических приемов разной целевой направленности, искусственного усложнения упражнений, а также приемов стабилизации техники в игровых условиях, разработанных Марковым Г.В., для футболистов [19].

1. Ограничение количества касаний в зависимости от роли игрока, зоны игровых действий и т. д. (увеличение интенсивности скорости выполнения элементов).

2. Изменение условий реализации шансов на попадание – головой, ногой, от паса, удар головой и т.д. (возможность переключения).

3. Ограничение игрового пространства, ограничение голевых зон и т. д.

4. Ограничение погодных условий игры – атака ворот, прием мяча и т.п. (скорость принятия решений).

5. Введение специальных задач технико-тактических планов (совершенствование технико-тактического арсенала).

6. Введение специальных заданий с изменением тактики игры.

Многочисленные упражнения и методические приемы еще раз подчеркивают сложность футбольной подготовки, и прежде всего необходимость профессионализма тренеров.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на центральном стадионе в г. Новошахтинск, Ростовская область. Для проведения эксперимента набрана группа, состоящая из 10 футболисток профессиональной команды «Ростов». Исследование проводилось с 1 марта по 1 мая 2022 года. Во время проведения исследования все испытуемые были здоровы, что подтверждается медицинским контролем. Наблюдение за выполнением технических комплексов девушек футболисток проводилось для получения объективных количественных параметров, необходимых для проведения подсчета основных ошибок при выполнении приема и передачи мяча. Так же выполнение технических комплексов проводилось для того, чтобы в конечном итоге проанализировать, актуальны ли данные комплексы для футболисток команды «Ростов», эффективны ли данные комплексы, способствуют ли они тому, чтобы улучшились такие показатели, как прием и передача мяча.

Тестирование включало три основные задачи:

1. Время (с), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча;
2. Время (с) простоя при выполнении нового комплекса;
3. Время (с), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса.

Результаты испытания оцениваются по сумме баллов за все 3 задачи, которые прописаны к комплексу, а именно:

- время, которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча;
- время простоя при выполнении нового комплекса;
- время, которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса.

Шкала оценивания задач была составлена под руководством тренера женской профессиональной команды «Ростов» Томила С.А. и представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Шкала оценивания задач для трех технико-тактических комплексов

1 задача Время (с), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча			2 задача Время (с) простоя при выполнении нового комплекса;			3 задача Время (с), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса		
1-3 (y)	4-6 (x)	7-9 (o)	1-3 (y)	4-6 (x)	7-9 (o)	1-3 (y)	4-6 (x)	7-9 (o)
20-30 мин	15-20 мин	10-15 мин	90-180 сек	30-90 сек	10-30 сек	20-30 мин	15-20 мин	10-15 мин
1200-1800 сек	900-1200 сек	600-900 сек				1200-1800 сек	900-1200 сек	600-900 сек

Испытания позволят оценить уровень технической подготовленности футболисток и разработать модель совершенствования передачи и приема мяча с учетом тактических действий.

Анализ заключался в проведении регулярных занятий с девушками на протяжении двух месяцев. В первый тренировочный день им было предложено три технических комплекса, которые они выполняли в течении 40 минут. Они должны были выполнить все выше написанные задачи.

Выявленная динамика показателей физической подготовки девушек позволила сформулировать методические рекомендации, а также сделать выводы по разработанным средствам повышения физической подготовки футболисток.

2.2 Методы исследования

В работе использовались следующие методы:

1. Теоретические: анализ и систематизация научной литературы по проблеме исследования. Данный метод применялся с целью изучения

состояния проблемы исследования, формирование гипотезы, цели и задач выпускной квалификационной работы. Всего в ходе исследования нами было изучено 50 источников литературы, которые представлены в списке использованных источников.

2. Практические: методы тестирования.

Исследование результатов футболисток посредством диагностики их физического состояния. В данной работе методы тестирования использовались для первичного тестирования спортсменок и повторного. Кроме того, использовались технико-тактические комплексы.

Описание первого технико-тактического комплекса: основная часть игроков расположена на синих конусах. Игрок №8 начинает делать длинную передачу низом на игрока №6, в этот момент игрок №9 должен выбежать из под манекена под игрока №6. Игрок №9 делает передачу на игрока №2, идет ответная передача и игрок №2 делает длинную передачу на игрока №10, тот в свою очередь скидывает мяч забегавшему игроку №11. №11 делает передачу в конец колонны, в данной ситуации игроку №5.

Описание представлено в Приложении А.

Описание второго технико-тактического комплекса: Основная группа игроков расположена в начале красных фишек, где расположен игрок №10, также по несколько игроков расположено на синих конусах. Игрок №8 начинает обводить фишки, делает обманные движения перед манекеном, отдает передачу игроку №8, тот отдает ответную и открывается под следующую передачу от игрока №8. Игрок №8 делает передачу игроку №5 и начинает прыгать по кольцам, после этого встает за игрока №6. Игрок №5 получивший мяч делает передачу на игрока №2, тот в свою очередь перепрыгивает барьеры, делает приставные шаги лицом и получает передачу от игрока №5. После того, как игрок №5 отдал передачу, он делает прыжки двумя ногами на лестнице, после того ему идет передача от игрока №1, он начинает на скорости вести мяч до конуса. В этот момент игрок №2 начинает делать передачу игроку №3, который стоял рядом с синим конусом, игрок отдает ответную передачу и

открывается за манекеном, игрок №3 получает мяч, делает обманные движения перед игроком №11 и забивает мяч в любые из ворот. После этого идет в конец колонны.

Описание представлено в приложении Б.

3. Описание третьего технико-тактического комплекса: Игроки по несколько человек расположены на конусах и манекенах. Начинается комплекс с игрока №11, он делает передачу игроку №10, игрок №10 подбавывает себе с уходом мяч и делает передачу игроку №9 после того, как №11 отдал передачу он двигается вперед под передачу от игрока №9. После делает пас на игрока №6, №6 скидывает пас №9. №9 делает передачу в центр на манекен, идет сброс игроку №6, они обыгрываются в стенку и выводят игрока №8 на фишки. Игрок №8 обыгрывает фишки и отдает передачу игроку №5. В обратную сторону действия выполняются те же.

3. Количественные методы исследования. Один из применяемых нами – математико-статистический метод. С его помощью будет проведен анализ результатов тестирования, оценка прироста показателей. Кроме того, с помощью данного метода была определена однородность группы футболисток.

Для подтверждения эффективности технико-тактических комплексов воспользуемся критерием Стьюдента (t-критерий).

Критерий позволяет найти вероятность того, что оба средних значения в выборке относятся к одной и той же совокупности. Данный критерий наиболее часто используется для проверки гипотезы: «Средние двух выборок относятся к одной и той же совокупности».

При использовании критерия можно выделить два случая. В первом случае его применяют для проверки гипотезы о равенстве генеральных средних двух независимых, несвязанных выборок (так называемый двухвыборочный t-критерий). В этом случае есть контрольная группа и экспериментальная (опытная) группа, количество испытуемых в группах может быть различно.

Во втором случае, когда одна и та же группа объектов порождает числовой материал для проверки гипотез о средних, используется так

называемый парный t-критерий. Выборки при этом называют зависимыми, связанными.

Для подтверждения гипотез о эффективности разработанных тренировок мы воспользуемся вторым способом.

В случае связанных выборок с равным числом измерений в каждой можно использовать более простую формулу t-критерия Стьюдента.

Вычисление значения t осуществляется по формуле:

$$t = \frac{\bar{d}}{sd} \quad (1)$$

где $d_i = x_i - y_i$ – разности между соответствующими значениями переменной X и переменной Y, а d – среднее этих разностей;

Sd вычисляется по следующей формуле:

$$Sd = \sqrt{\frac{d_i^2 - (d_i)^2}{n \times (n-1)}} \quad (2)$$

Число степеней свободы k определяется по формуле $k=n-1$. Рассмотрим пример использования t-критерия Стьюдента для связанных и, очевидно, равных по численности выборок.

Если $t_{эмп} < t_{крит}$, то нулевая гипотеза принимается, в противном случае принимается альтернативная [30].

3 Определение технико-тактических показателей игроков женской футбольной команды

После того, как 01.03.2023 марта футболисткам был предоставлен первый технико-тактический комплекс, мы получили следующие результаты:

1. Время, которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча соответствовало оценке «удовлетворительно». Данные результаты произошли из-за следующего:

– спортсменки впервые видели данные технико-тактические комплексы, время, которое потребовалось спортсменам для запоминания переходов с одного комплекса на другой соответствовало оценке «удовлетворительно».

– из-за непонимания и незнания технико-тактического комплекса, спортсменки затратили в среднем 1806 секунд для того, чтобы пройти технико-тактический комплекс, что соответствует оценке «удовлетворительно».

Таблица 2 – Результаты технико-тактических показателей до и после выполнения первого технико-тактического комплекса

Игроки	1 комплекс (расстояние между инвентарем 8-9 метров)					
	1 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча		2 задача Время (с) простоя при выполнении нового комплекса		3 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса	
	До	После	До	После	До	После
Игрок №1	1741	1451	86	72	1806	1389
Игрок №2	1742	1428	85	70	1805	1289
Игрок №3	1740	1596	84	77	1804	1356
Игрок №4	1740	1526	87	76	1804	1279

Окончание таблицы 2

Игроки	1 комплекс (расстояние между инвентарем 8-9 метров)					
	1 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча		2 задача Время (сек) простоя при выполнении нового комплекса		3 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса	
	До	После	До	После	До	После
Игрок №5	1743	1465	84	71	1805	1480
Игрок №6	1741	1612	85	79	1807	1457
Игрок №7	1744	1363	85	66	1808	1629
Игрок №8	1741	1568	83	75	1807	1457
Игрок №9	1740	1513	86	75	1808	1349
Игрок №10	1742	1569	85	77	1806	1368
Среднее значение	1741,4	1509,1	85,0	73,6	1806,0	1405,4
tрасч	8,96		8,92		12,28	
tтабл	2,23		2,23		2,23	
P	≤0,05		≤0,05		≤0,05	

По данным в таблице 2 видно, что время, которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча снизилось в среднем в 1,153 раза. Время простоя при выполнении нового комплекса в среднем снизилось в 1,154 раза. Время на прохождение всего комплекса так же снизилось в 1,29 раза, что считается отличным результатом.

Также стоит отметить, что каждый из показателей технико-тактических показателей до и после выполнения первого технико-тактического комплекса в процессе анализа коэффициента Т-Стьюдента показал, что $t_{расч} > t_{табл}$. ($1 - 8,96; 2 - 8,92; 3 - 12,28 > 2,23$), что характеризует об эффективности применения данной методики.

Следующее тестовое упражнение проходило в тех же условиях с теми же спортсменками. Результаты в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты технико-тактических показателей до и после выполнения второго комплекса

Игроки	2 комплекс (расстояние между инвентарем 5-6 метра)					
	1 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча		2 задача Время (сек) простоя при выполнении нового комплекса		3 задача Время(сек), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса	
	До	После	До	После	До	После
Игрок №1	1504	1157	41	23	1265	904
Игрок №2	1503	1074	43	22	1262	883
Игрок №3	1505	1132	40	25	1261	870
Игрок №4	1501	1065	45	21	1265	838
Игрок №5	1502	1231	41	26	1260	1008
Игрок №6	1500	1210	43	29	1261	927
Игрок №7	1507	1358	40	27	1266	1046
Игрок №8	1506	1215	42	26	1260	992
Игрок №9	1504	1122	40	22	1260	863
Игрок №10	1500	1136	46	29	1267	892
Среднее значение	1503,2	1169,8	421	250	1262,7	922,2
Трасч	12,28		17,1		15,37	
tтабл	2,23		2,23		2,23	
P	≤0,05		≤0,05		≤0,05	

По данным в таблице 3 видно, что время, которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча снизилось в среднем в 1,29 раза. Время простоя при выполнении нового комплекса в среднем снизилось в 1,684 раз. Время на прохождение всего комплекса так же снизилось в 1,369 раза. Второй тренировочный комплекс оказался более сложным для запоминания.

Также стоит отметить, что каждый из технико-тактических показателей до и после выполнения второго технико-тактического комплекса в процессе анализа коэффициента Т-Стьюдента показал, что $t_{расч} > t_{табл}$. (1 – 12,28; 2 – 17,1; 3 – 15,37 > 2,23), что характеризует об эффективности применения данной методики.

Также девушкам был предложен третий технико-тактический комплекс, результаты которого представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты технико-тактических показателей до и после выполнения третьего комплекса

Игроки	3 комплекс (расстояние между инвентарем 3-4 метра)					
	1 задача Время(секунды), которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча		2 задача Время (секунды) простоя при выполнении нового комплекса.		3 задача Время(секунды), которое спортсмены затратили на прохождение всего комплекса	
	До	После	До	После	До	После
Игрок №1	967	786	97	79	1210	1023
Игрок №2	960	762	95	72	1200	942
Игрок №3	958	840	97	78	1201	992
Игрок №4	967	813	95	72	1200	935
Игрок №5	961	821	96	84	1206	1086
Игрок №6	960	857	93	80	1200	1063
Игрок №7	960	807	95	91	1201	1189
Игрок №8	968	842	91	78	1211	1073
Игрок №9	960	768	96	76	1208	991
Игрок №10	964	777	95	77	1212	1009
Среднее значение	962,5	807,3	95,0	78,6	1204,9	1030,3
Трасч	14,67		8,83		7,31	
tтабл	2,23		2,23		2,23	
P	≤0,05		≤0,05		≤0,05	

По данным в таблице 4 видно, что время, которое спортсмены затратили на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча снизилось в среднем в 1,19 раза. Время простоя при выполнении нового комплекса в среднем снизилось в 1,208 раз. Время на прохождение всего комплекса так же снизилось в 1,169 раза. По результатам прохождения третьего тренировочного комплекса можно сделать, что спортсмены были более подготовлены и результаты после выполнения менее впечатляющие.

Также стоит отметить, что каждый из технико-тактических показателей до и после выполнения третьего технико-тактического комплекса в процессе анализа коэффициента Т-Стьюдента показал, что $t_{расч} > t_{табл.}$ (1 – 14,67; 2 – 8,83; 3 – 7,31 > 2,23), что характеризует об эффективности применения данной методики.

Исходя из данных таблиц 2, 3, 4, до выполнения всех трех технико-тактических комплексов все показатели следует проработать, детально разобрать и акцент сделать на правильности выполнения передачи и приема мяча, так как это является базовым элементом. Если учесть все рекомендации и ошибки, наладить прием и передачу мяча, то все остальные элементы вырастут до оптимальной оценки «отлично».

Исходя из тех данных, которые мы получили спустя два месяца тренировочного процесса, можно сделать вывод о том, что уровень качества передачи и приема мяча значительно повысился, это можно просмотреть из таблиц 2, 3, 4. Так же следует отметить тот момент, что при переходе с одного технико-тактического комплекса на другой, девушки сразу приступают к выполнению, им не требуется время на адаптацию. Также время, которое потребовалось бы спортсменам на прохождение технико-тактических комплексов снизилось.

3.1 Основные ошибки, возникающие при приеме и передачи мяча у девушек футболисток при выполнении технико-тактических комплексов

Присутствуя на тренировочном процессе у девушек команды «Ростов», который проводился под руководством Томилина Сергея Анатольевича, нами были обнаружены следующие ошибки при выполнении приема внутренней стороной стопы и передачи мяча внутренней стороной стопы «щекой».

1. Ошибки при приеме мяча внутренней стороной стопы:

1.1 Футболистки не полностью переносят вес тела на опорную ногу, отчего в момент прикосновения к мячу вес тела оказывается распределенным на обе ноги.

1.2 Поверхность стопы, которой футболистка останавливает мяч, слишком жесткая из-за напряженного голеностопного сустава, в результате мяч отскакивает дальше, чем нужно.

1.3 Опорной ногой футболистка становится, не доходя до места ожидаемого отскока мяча от грунта, отчего мяч ударяется о поверхность ноги, образующей с грунтом прямой, а часто и тупой угол. Это приводит к излишним отскокам мяча.

2. Ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы.

2.1 Носок опорной ноги повернут не внутрь, а наружу. В такой ситуации трудно, а иногда и вообще невозможно выполнить свободное движение бьющей ногой. В результате передача либо не получается вовсе, либо получается совсем слабой и неточной. Эта ошибка часто приводит к перехвату мяча игроками команды соперника.

Приложение В.

2.2 При выполнении передачи «щечкой» туловище не наклонено вперед, а выпрямлено. Эта ошибка не относится к числу самых грубых, но отдавать передачу в таком положении неудобно.

2.3 Стопа бьющей ноги находится не под прямым углом к мячу. В такой ситуации передача получается очень неточной.

3. Общие ошибки во время выполнения трех технико-тактических комплексов:

3.1 Прием необходимо было с уходом в любую из сторон от соперника (манекена), первые 5 минут каждого из комплексов девушки нуждались в подсказе.

3.2 Поскольку комплексы были новыми, девушки не делали ранее подобных, первое время нуждались в подсказе и из-за этого темп снижался.

3.3 Первые 5 минут очень долго переключались с одного манекена на другой, передача мяча была не совсем точной и сильной.

Основные ошибки у футболисток при приеме мяча рассмотрены в таблицах 5, 6, 7.

Таблица 5 – Основные ошибки у девушек футболисток при приеме мяча внутренней стороной стопы с уходом

№	Основные ошибки при приеме мяча внутренней стороной стопы с уходом	Кол-во раз за выполнение трех упражнений	Причины возникновения ошибок
1	Обучаемый наступает на мяч	3	Возникает из-за того, что вес тела оказывается распределенным на обе ноги
2	При приеме мяч отскакивает дальше, чем нужно.	4	Поверхность стопы, которой игрок останавливает мяч, слишком жесткая из-за напряженного голеностопного сустава
3	Мяч ударяется не в поверхность стопы, а в голень.	2	Причина ошибки в том, что футболист не сопровождает взглядом путь мяча до конца
4	Мяч ударяется о поверхность ноги, образующей с грунтом прямой, а часто и тупой угол.	3	Опорной ногой футболист становится, не доходя до места ожидаемого отскока мяча от грунта
5	Мяч проскакивает под ногой и остановки не получается.	1	В момент приема мяча стопа принимающей ноги не обращена носком вверх
6	Остановка мяча внутренней стороной стопы не получается и мяч отскакивает в разных направлениях	1	Слишком сильное вынесение вперед принимающей ноги

Как видно из таблицы 5, самой частой ошибкой при приеме мяча внутренней стороной стопы и под подошву является отскок мяча дальше, чем нужно, это происходило в связи с напряжением голеностопного сустава. Менее регулярной были ошибки: обучаемый наступает на мяч и мяч ударяется о поверхность ноги. По одному разу были допущены ошибки в том, что мяч проскальзывал под ногой и был остановлен внутренней стороной стопы.

Таблица 6 – Основные ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы девушек футболисток

№	Основные ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы	Кол-во раз за выполнение трех упр-й	Причины возникновения ошибок
1	Передача не получается, либо получается совсем слабой и неточной	2	Носок опорной ноги повернут не внутрь, а наружу
2	Неточность в передачи мяча	4	При выполнении передачи «щечкой» туловище не наклонено вперед, а выпрямлено
3	Передача получается очень неточной	2	Стопа бьющей ноги находится не под прямым углом к мяч
4	Мяч направлялся вперед не «щечкой», а фактически внутренней частью большого пальца и из-за этого передача получается очень слабой	1	Неправильная постановка опорной ноги от мяча

Как видно из таблицы 6, самой частой ошибкой при передаче мяча внутренней стороной стопы является неточность в передачи мяча. Далее допускались ошибки того, что передача не получается совсем, или слабо, а также неточность передачи. Эти ошибки связаны с наклоном туловища вперед, неправильным углом стопы при отбивании мяча, а также неправильной постановкой стопы – не внутрь, а наружу.

Основными причинами ошибок стала потеря концентрации и незнание техники комплекса.

Таблица 7 – Общие ошибки во время выполнения трех технико-тактических комплексов

№	Основные ошибки при выполнении трех технико-тактических комплексов	Кол-во раз за выполнение трех упражнений	Причины возникновения ошибок
1	Прием без ухода в любую из сторон от соперника (манекена)	4	Потеря концентрации внимания
2	Снижение темпа, потеря скорости	Около 5 минут	Незнание технико-тактических комплексов
3	Долгое переключение с одного манекена на другой, передача слабая, неточная	5	Потеря концентрации внимания, расслабленный голеностопный сустав

Как видно из таблицы 7, самой частой ошибкой было долгое переключение и потеря концентрации внимания, чуть менее часто допускалась ошибка приема без ухода в сторону от соперника и потеря скорости.

3.2 Рекомендации по устранению ошибок

Для устранения ошибок предлагаются следующие рекомендации:

1. Остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы.

В игре очень часто мяч может опускаться не спереди, а сбоку и в таком случае удобнее всего его будет остановить внутренней стороной стопы. Перед тем как остановить данный мяч, который летит сверху нужно четко проследить за тем, как обращены носки на обеих ногах. Их правильное положение — это их обращение навстречу приближающегося мяча.

Одним из главных моментов является правильное определение положения мяча и его соприкосновения с землей. Немаловажным моментом является определение скорости мяча. Как только мяч соприкасается с землей, нужно отвести ногу, которой спортсмен будет принимать мяч, примерно в место приземления мяча. В данный момент очень важно следить за стопой, так как она должна быть обязательно развернута носком наружу, плюс ко всему нужно сделать так, чтобы она была под прямым углом к направлению мяча. Как только мяч соприкоснулся с землей, необходимо ногу, которая принимает,

чуть-чуть приподнять и вскоре сразу же накрыть внутренней стороной стопы мяч.

Отработку данного приема можно выполнять и в домашних условиях, необходимо встать напротив стенки и бросать в нее мяч, делать это нужно с сильным рывком из-за головы. После отскока мяча, необходимо рассчитать место соприкосновения его с землей, и применять все приемы поочередно. Для большей эффективности необходимо менять высоту полета мяча, силу удара и расстояние от стены.

Данный прием можно отрабатывать и в паре, для этого необходимо встать на определенное расстояние, предположим 5-7 метров, и кидать из-за головы друг другу мяч. Бросать мяч так же, как и при самостоятельной работе, рекомендуется с разной силой, на разной высоте и желательно менять расстояние. Если при остановке мяча внутренней стороной стопы вы недостаточно отведете принимающую ногу назад, вам будет очень неудобно развернуть ступню и зафиксировать приземлившийся мяч (это объясняется анатомическими особенностями человека). И по итогу мяч отскочит в поле, его направление будет сложно определить.

2. Передача мяча внутренней стороной стопы.

Пас «щечкой» выполняется следующим образом, необходимо поставить опорную ногу на расстоянии около 10-15 см сзади и сбоку от мяча. Опорная нога должна быть немного согнута в коленном суставе, а ее носок должен быть чуть-чуть повернут внутрь. Бьющая же нога должна быть повернута к мячу внутренней стороной стопы под 90 градусов. Корпус у футболистов в момент передачи мяча должен быть слегка наклонен вперед, это должно значительно упростить задачу.

После двух месяцев тренировок футболистки клуба «Ростов» показали следующие результаты (табл. 8, 9, 10):

Таблица 8 – Основные ошибки у девушек футболисток при приеме мяча внутренней стороной стопы с уходом

№	Основные ошибки при приеме мяча внутренней стороной стопы с уходом	Кол-во раз за выполнение трех упр-й	Причины возникновения ошибок
1	Обучаемый наступает на мяч	0	Возникает из-за того, что вес тела оказывается распределенным на обе ноги
2	При приеме мяч отскакивает дальше, чем нужно.	0	Поверхность стопы, которой игрок останавливает мяч, слишком жесткая из-за напряженного голеностопного сустава
3	Мяч ударяется не в поверхность стопы, а в голень.	0	Причина ошибки в том, что футболист не сопровождает взглядом путь мяча до конца
4	Мяч ударяется о поверхность ноги, образующей с грунтом прямой, а часто и тупой угол.	0	Опорной ногой футболист становится, не доходя до места ожидаемого отскока мяча от грунта
5	Мяч проскакивает под ногой и остановки не получается.	0	В момент приема мяча стопа принимающей ноги не обращена носком вверх
6	Остановка мяча внутренней стороной стопы не получается и мяч отскакивает в разных направлениях	2	Слишком сильное вынесение вперед принимающей ноги

Исходя из данных, представленных в таблице 8, можно сделать вывод о том, что количество ошибок значительно сократилось и приблизилось к 0. Однако остались ошибки при остановке мяча внутренней стороной стопы, в следствии чего мяч отскакивает в разных направлениях.

Таблица 9 – Основные ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы девушек футболисток

№	Основные ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы	Кол-во раз за выполнение трех упражнений	Причины возникновения ошибок
1	Передача не получается либо получается совсем слабой и неточной	0	Носок опорной ноги повернут не внутрь, а наружу
2	Неточность в передаче мяча	0	При выполнении передачи «щечкой» туловище не наклонено вперед, а выпрямлено

Окончание таблицы 9

№	Основные ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы	Кол-во раз за выполнение трех упражнений	Причины возникновения ошибок
3	Передача получается очень неточной	2	Стопа бьющей ноги находится не под прямым углом к мячу
4	Мяч направлялся вперед не «щечкой», а фактически внутренней частью большого пальца и из-за этого передача получается очень слабой	3	Неправильная постановка опорной ноги от мяча

Исходя из данных, которые мы получили спустя два месяца, можно сделать вывод о том, что количество ошибок сократилось. Ошибка передачи мяча и неточности передачи сократилось до нуля. Ошибка, когда мяч направляется вперед не «щечкой», а фактически внутренней частью большого пальца – сократилась до трех раз.

Основными причинами сохранившихся ошибок стали неправильная постановка опорной ноги от мяча, а также неправильный угол бьющей ноги при ударе.

Таблица 10 – Общие ошибки во время выполнения трех технико-тактических комплексов

№	Основные ошибки при выполнении трех технико-тактических комплексов	Кол-во раз за выполнение трех упражнений	Причины возникновения ошибок
1	Прием без ухода в любую из сторон от соперника (манекена)	0	Потеря концентрации внимания
2	Снижение темпа, потеря скорости	Скорость выше среднего	Незнание технико-тактических комплексов
3	Долгое переключение с одного манекена на другой, передача слабая, неточная	0	Потеря концентрации внимания, расслабленный голеностопный сустав

По результатам таблицы 10 можно сказать, что ошибка долгого переключения с одного манекена на другой и приема без ухода сократилось до нуля. Исходя из данных, которые представлены в таблице, можно сделать

вывод о том, что количество ошибок значительно сократилось, а скорость при выполнении упражнения значительно увеличилась.

3.3 Сравнение технико-тактических показателей до и после внедрения комплексов

Сравнивая данные, которые мы получили 01.03.2023 и данные 01.05.2023 с тренировочного процесса девушек футболисток профессиональной команды «Ростов», виден существенный прогресс. После того, как мы детально разобрали такие элементы, как прием и передача мяча, учли все рекомендации по устранению ошибок, уровень качества передачи и приема мяча значительно повысился, это можно проследить из таблиц 8, 9, 10 в критерии «Количество правильных передач и приемов мяча своему партнеру». Прием и передача мяча являются основными элементами в футболе, это фундамент, на котором строятся все остальные показатели. Так же следует отметить тот момент, что при выполнении нового комплекса, время простоя значительно снизилось, это можно проследить в таблицах 2, 3, 4. Соответственно время выполнения технико-тактических комплексов снизилось, результат просматривается в таблицах 2, 3, 4.

Сравнивая показатели между собой, можно сделать вывод о том, что внедрение технико-тактических комплексов позволило выявить ошибки при приеме и передачи мяча, устранить их, повысить качество передачи и приема мяча, выполнять комплексы на более высоких скоростях с быстрым переключением с одной игровой ситуации на другую.

3.4 Модель совершенствования передачи и приема мяча у профессиональных футболисток

Модель помогает футболисткам совершенствовать свои навыки передачи и приема мяча.

Она поможет улучшить навыки передачи, такие как: точность паса, силу и направление удара, использование различных частей стопы и контроля мяча при приеме. При внедрении модели в тренировочный процесс футболистки могут повысить свое техническое мастерство и уверенность в передаче и приеме мяча. Рассмотрим модель подробнее (рис 1).

Видно, что первое в модели – это тестирование спортсменов. Тестирование проходило по трём показателям:

- время, затраченное спортсменами на то, чтобы набрать 100 передач и 100 приемов мяча;
- время простоя при выполнении нового комплекса;
- время, затраченное спортсменами на прохождение всего комплекса.



Рисунок 1 – Модель совершенствования передачи и приема мяча у профессиональных футболисток

Во время выполнения тестирования были выявлены ошибки, которые допускали спортсменки: ошибки при приеме мяча внутренней стороной стопы, ошибки при передаче мяча внутренней стороной стопы, а также общие ошибки во время выполнения тестирования.

Далее на протяжении двух месяцев в тренировочный процесс футболисток было внедрено три комплекса технико-тактических упражнений, которые представлены в приложениях А-В. В комплексах учитывались ошибки,

выполняемые спортсменками, отрабатывались техника приёма и передачи мяча внутренней стороной стопы.

После этого было проведено повторное тестирование технико-тактических показателей в одинаковых условиях. По результатам повторного тестирования повысилось качество передачи и приема мяча, комплексы выполнялись на более высоких скоростях с быстрым переключением с одной игровой ситуации на другую.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил нам сделать вывод о том, что к основным методам обучения техническим действиям в футболе относятся: практические, словесные, наглядные методы. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

2. Проанализировав тренировочный процесс девушек профессионалов, мы выявили основные ошибки, которые были допущены спортсменками при передаче и приеме мяча. К основным ошибкам относятся:

– неполный перенос массы тела на опорную ногу, отчего в момент прикосновения к мячу вес тела оказывается распределенным на обе ноги и обучаемый наступает на мяч. Поверхность стопы, которой игрок останавливает мяч, слишком жесткая из-за напряженного голеностопного сустава; в результате мяч отскакивает дальше, чем нужно.

– слишком сильное вынесение вперед принимающей ноги, ведет к тому, что остановка не получится и мяч отскочит в поле.

– при выполнении передачи «щечкой» туловище не наклонено вперед, а выпрямлено. Стопа бьющей ноги находится не под прямым углом к мячу. В такой ситуации передача получается очень неточной.

Проанализировав все те ошибки, которые были допущены девочками, мы дали рекомендации. Составили технико-тактические комплексы, благодаря которым ошибки были сведены к нулю, брак в передачи резко сократился, а передачи мяча стали точными и сильными. Девушки научились концентрировать свое внимание и равномерно распределять скорость, такой вывод мы можем сделать из результата, полученного в таблицах.

Исходя из тех данных, которые мы получили спустя два месяца тренировочного процесса, можно сделать вывод о том, что уровень качества

передачи и приема мяча значительно повысился, это можно просмотреть из таблиц 2, 3, 4. Так же следует отметить тот момент, что при переходе с одного технико-тактического комплекса на другой, девушки сразу приступают к выполнению, им не требуется время на адаптацию. Также время, которое потребовалось бы спортсменам на прохождения технико-тактических комплексов снизилось.

Для того чтобы окончательно убедиться в эффективности и актуальности данных технико-тактических комплексов, мы произвели расчет критерия Стьюдента. Мы рассчитали два показателя, которые в дальнейшем сравнили между собой, исходя из данных, которые мы получили при расчете показателей, которые были получены девушками в начале эксперимента и после, можно сделать вывод о том, что данные технико-тактические комплексы действительно эффективны.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин И. В. Специальная подготовка футболиста. – 2020. – №11. – С. 9-16.
2. Аврамова Н.В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных футболистов на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2018. – 164 с.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в футболе и её совершенствование. – М.: Человек; Олимпия, 2017. – 56 с.
4. Булыкина Л.В. Формирование двигательных игровых навыков футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2018. – 24 с.
5. Бурцев А.В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий футболистов: автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2019. – 23 с.
6. Футбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование, наука, 2019. – 368 с.
7. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. А.К. Дягтерева. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 244 с.
8. Глебо Т.В. Методика технической подготовки юных футболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем: автореф. дис. кан. пед. наук. – Челябинск, 2008. – 22 с.
9. Гончарова А.В. Повышение надежности защитных действий футболисток с учетом решения спортивных двигательных задач // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №12. – С. 45-48.
10. Денисов М.В. Методика применения сопряженных воздействий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных футболисток: автореф. дис. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2011. – 26 с.

11. Денисов М.В. Совершенствование технических приемов футбола на основе метода сопряженного воздействия // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2010. – № 66 (1). – С. 41-46.
12. Довбыш В.И., Баранец П.А., Ермаков С.С. Совершенствование технической подготовленности футболисток// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ, 2019. – № 2. – С. 13-19.
13. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Футбол: методическое пособие. – М.: Олимпия ПРЕСС, 2015. – 112 с.
14. Золотухина Г.Г. Приемы обучения техническим действиям игре в футбол: методическая разработка. – Ивня, 2012. – 12 с.
15. Зябкина С.В., Корневская Г.П., Леганьков С.В. Организация и методика проведения занятий по футболу: методические рекомендации. – Смоленск, 2006. – 39 с.
16. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в футболе // Спорт в школе. – 2001. – №8. – С. 18-19.
17. Котов А.В., Котова Н.Ю. Методики обучения техническим приемам в футболе: методические рекомендации. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова» 2009. – 60 с.
18. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приемам игры в футбол: учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 72 с.
19. Марков К.К., Пашкова Н.В. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в футболе на основе теории учебной деятельности // Инновационные технологии в развитии современного спорта. – Иркутск: ИрГТУ, 2008. – С. 162-167.
20. Марков К.К., Пашкова Н.В. О некоторых возможных направлениях совершенствования методики двигательного обучения в футболе // Физическая культура и спорт в системе образования. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 303-305.

21. Назаренко Л.Д., Демиденко О.В. Развитие точности в подготовке футболисток массовых разрядов: учебно-методическое пособие. –Ульяновск: УлГТУ, 2004. – 64 с. Новик Е. Применение тренажеров в кондиционной и технической подготовке футболисток // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. –С. 42-44.
23. Фатахов, Р.В. Теоретические основы совершенствования методики применения игровых упражнений в обучении юных футболистов групповым тактическим действиям в нападении / Р.В. Фаттахов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. - №2. – С. 125-128
24. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991. - 224 с.
25. Серопегин И.Н., Волков В.М. Физиология человека: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: ФиС. – 1979. – 287 с.
26. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания. – М.: 1977. – 320 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений. – М.: «Академия». – 2000. – 480 с.
28. Вопросы психологии спорта / Под ред. Пуни А.Ц. – М.: ФиС. – 1955. – 190с.
29. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. – М.: «Академия». – 2000. – 288с.
30. Лекция 6. Анализ двух выборок [Электронный ресурс]. tspu, 2022 URL: https://tspu.ru/res/informat/mop/lections/lecture_6.htm (дата обращения: 06.03.2023).
31. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 190 с.

32. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2004. - 336 с.

33. Нестеровский, Д.И. На уроках баскетбола / Д.И. Нестеровский, Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. -1991. - № 2. - С. 27-30.

34. Никуленко, Т.Г. Возрастная физиология и психофизиология: учеб. пособие / Т.Г. Никуленко. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 410 с.

35. Осик, В.И. Физическая активность в онтогенезе: учебное пособие / В.И. Осик, Н.Д. Фролов, Н.В. Чирвина. - Краснодар: КГАФК, 2003. - 58 с.

36. Островский, Г.Л. Факторная структура соревновательной деятельности женских баскетбольных команд / Г.Л. Островский, В.И. Репко, Ю.И. Жерносюк // Проблемы спортивной тренировки: материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии. - Минск, 1982.-С. 128-129.

37. Павлов, С.Е. Системные механизмы адаптации организма к двигательной деятельности / С.Е. Павлов, Т.Н. Кузнецова // Физиология мышечной деятельности: тезисы докладов Международной конференции (Москва, 21-24 ноября 2000 г.). - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - С. 113-115.

38. Петров, А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Петров Анатолий Михайлович. - М., 1997. - 48 с.

39. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 500 с.

40. Платонов, В.Н. Отбор и прогнозирование перспективных спортсменов / В.Н. Платонов, В.А. Запоражанов. – Киев: Здоровья, 1994. – 52 с.

41. Погребной, А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Погребной Анатолий Иванович. - Краснодар, 1997. – 37 с.

42. Полозов, А.А. Повышение надёжности выполнения игровых приёмов в соревновательной деятельности молодых баскетболистов / А.А. Полозов, В.Н. Еремеев, Д.С. Цыганков // Научные труды VII отчётной конференции молодых учёных ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: сборник статей. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – Ч. 2. – С. 200-203.

43 Поляков, М.И. Индивидуализация контроля: тесты физической подготовленности ученика / М.И. Поляков // Физическая культура в школе. - 1994. – № 1. – С. 22-24.

44. Портнов, Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480 с.

45. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Портнов Юрий Михайлович. – JL, 1989. – 42 с.

46. Харитоновна, Л.Г. Комплексная оценка кардиореспираторной системы и уровня физической работоспособности юных футболистов с учетом возраста и типа кровообращения: метод. пособие/ Л. Г. Харитоновна, Т. Н. Соломка, Л. А. Лазарева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 44 с.

47. Чесно, Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. / Дюрэ Ж., Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 512 с.

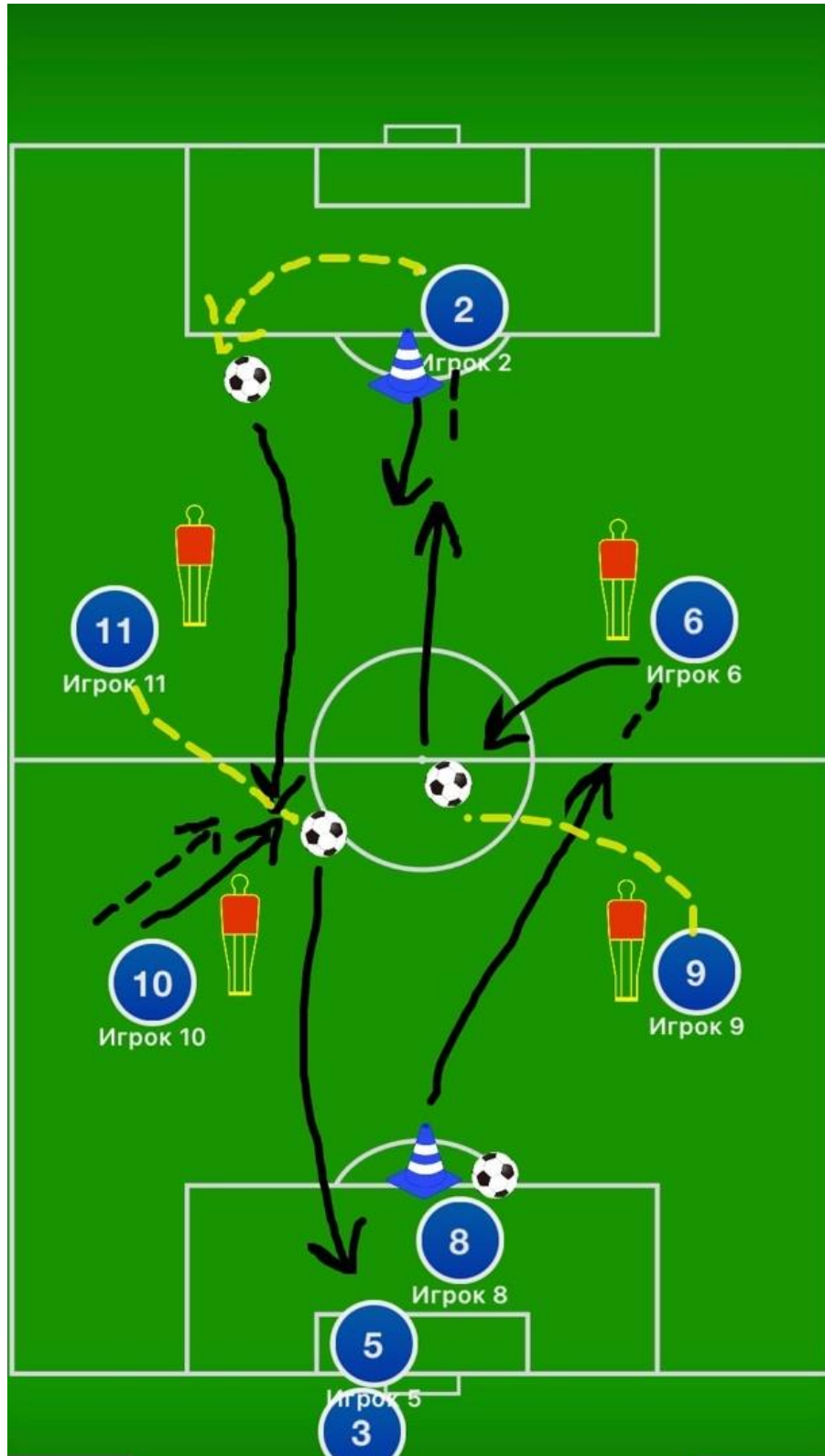
48. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 032101 – Физ. культ. и спорт/ Б. Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 112 с.

49. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов: монография / Б. Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 336 с.

50. Шамардин, А.И. Показатели технико-тактической подготовленности футболистов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 245 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

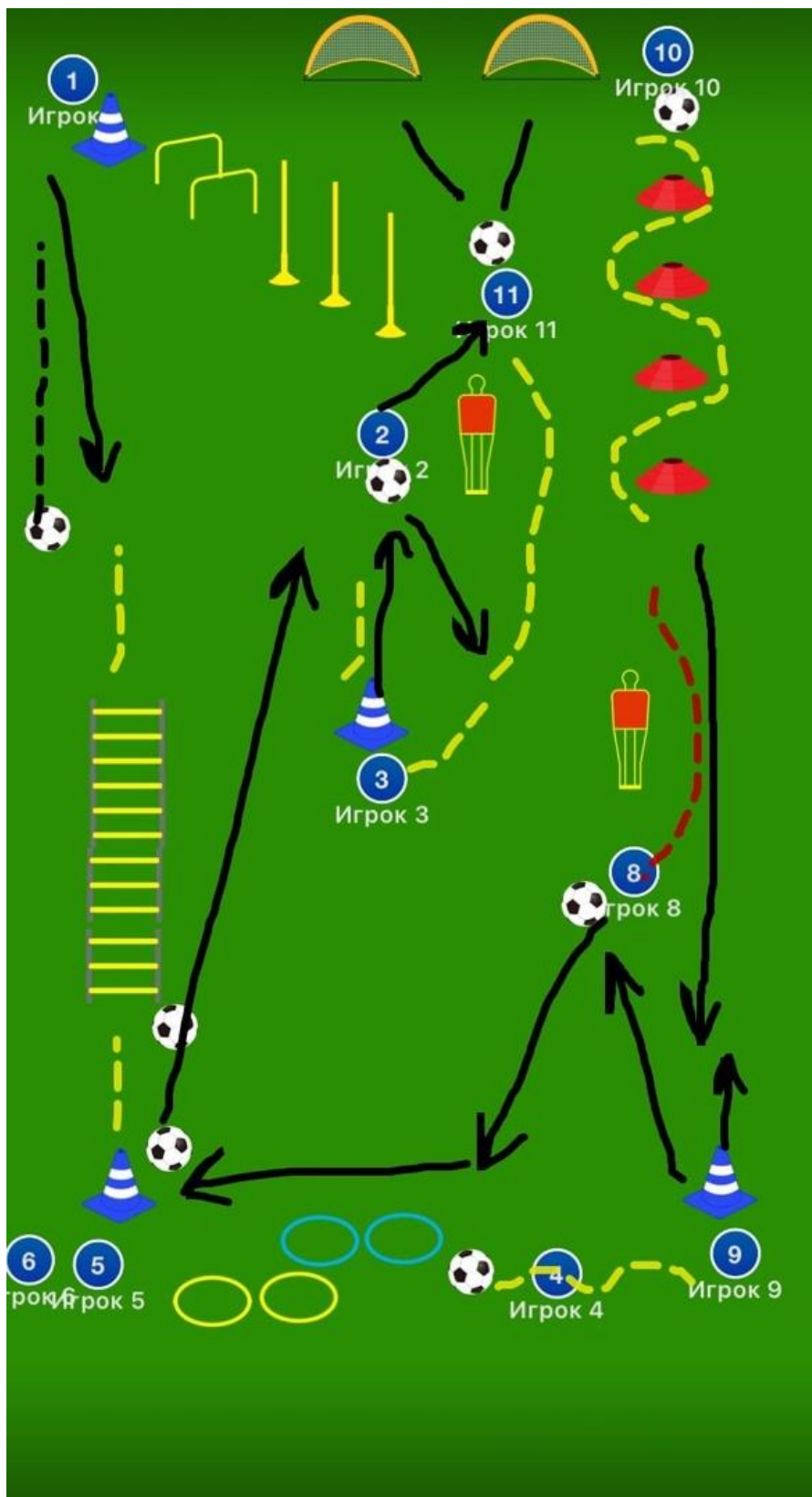
Технико-тактический комплекс №1



Описание: основная часть игроков расположена на синих конусах. Игрок №8 начинает делать длинную передачу низом на игрока №6, в этот момент игрок №9 должен выбежать из под манекена под игрока №6. Игрок №9 делает передачу на игрока №2, идет ответная передача и игрок №2 делает длинную передачу на игрока №10, тот в свою очередь скидывает мяч забегавшему игроку № 11. №11 делает передачу в конец колонны, в данной ситуации игроку №5.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

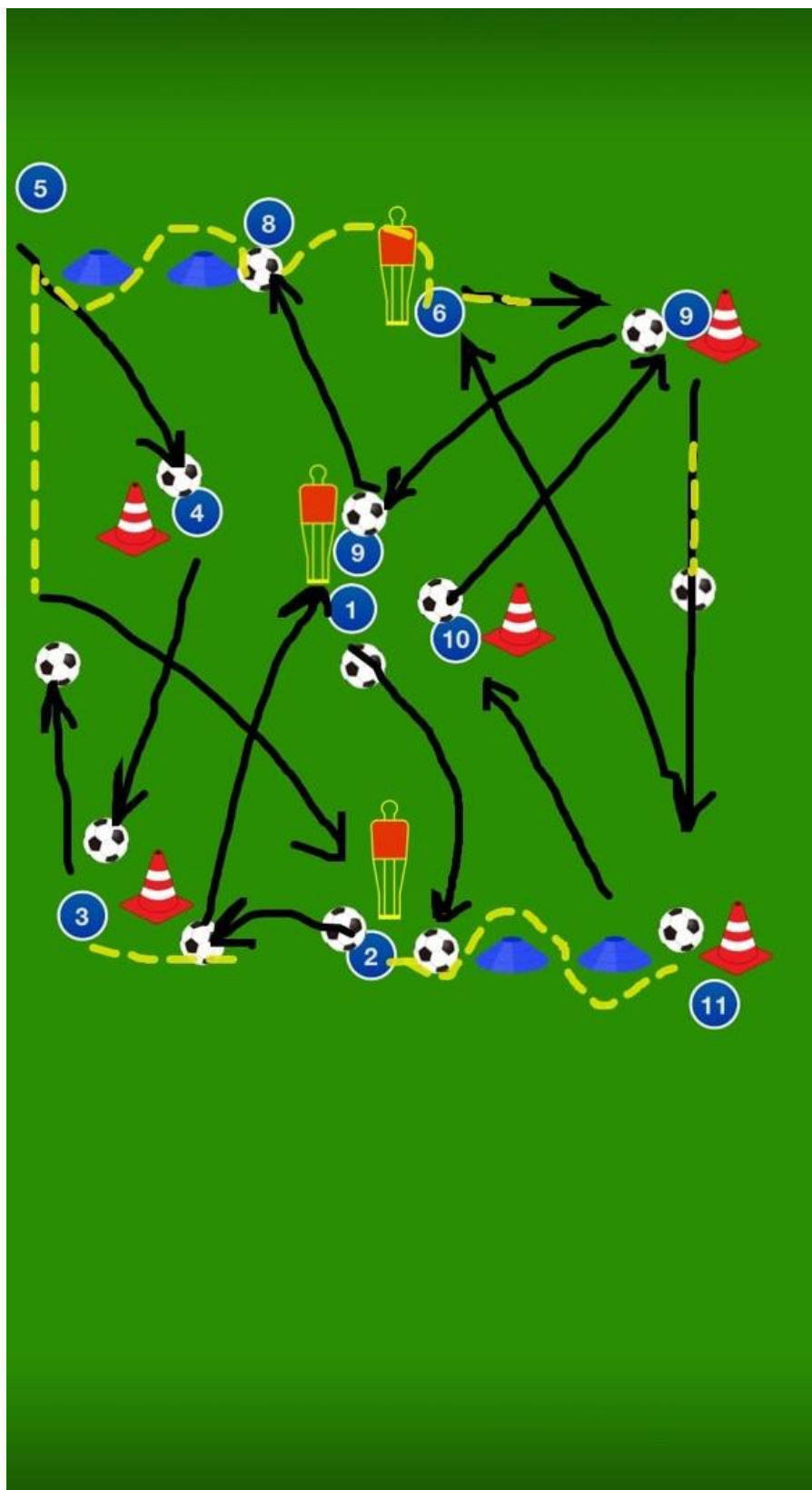
Технико-тактический комплекс № 2



Описание: основная группа игроков расположена в начале красных фишек, где расположен игрок №10, также по несколько игроков расположено на синих конусах. Игрок №8 начинает обводить фишки, делает обманные движения перед манекеном, отдает передачу игроку №8, тот отдает ответную и открывается под следующую передачу от игрока №8. Игрок №8 делает передачу игроку №5 и начинает прыгать по кольцам, после этого встает за игрока №6. Игрок №5 получивший мяч делает передачу на игрока №2, тот в свою очередь перепрыгивает барьеры, делает приставные шаги лицом и получает передачу от игрока №5. После того, как игрок №5 отдал передачу, он делает прыжки двумя ногами на лестнице, после того ему идет передача от игрока №1, он начинает на скорости вести мяч до конуса. В этот момент игрок №2 начинает делать передачу игроку №3, который стоял рядом с синим конусом, игрок отдает ответную передачу и открывается за манекеном, игрок №3 получает мяч, делает обманные движения перед игроком №11 и забивает мяч в любые из ворот. После этого идет в конец колонны.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

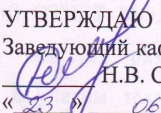
Технико-тактический комплекс №3



Описание: игроки по несколько человек расположены на конусах и манекенах. Начинается комплекс с игрока №11, он делает передачу игроку №10, игрок №10 подрабатывает себе с уходом мяч и делает передачу игроку №9. После того, как №11 отдал передачу он двигается вперед под передачу от игрока №9. После делает пас на игрока №6, №6 скидывает пас №9. №9 делает передачу в центр на манекен, идет сброс игроку №6, они обыгрываются в стенку и выводят игрока №8 на фишки. Игрок №8 обыгрывает фишки и отдает передачу игроку №5. В обратную сторону действия выполняются те же.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

Н.В. Соболева
« 23 » 06 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧ И
ПРИЁМА МЯЧА С УЧЕТОМ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ
КОМПЛЕКСОВ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ
ЖЕНСКОГО ФК «РОСТОВ»)**

Руководитель



доцент, к.п.н. Н.В. Соболева

Выпускник



О.В. Пестерева

Нормоконтроль



М.В. Думчева

Красноярск 2023