

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 2
посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Методическая разработка

по теме:

***«Особенности технико-тактической подготовки
в учебно-тренировочном процессе футболистов»***

Подготовил:
тренер-преподаватель по футболу
Кравченко Олег Анатольевич

пгт. Ильский
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

I. Теоретическая часть:

1. Теоретические основы многолетней технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе.
2. Структура основных компонентов тактической подготовки юных футболистов.
3. Возрастные особенности юных футболистов 14-15 лет.

II. Практическая часть:

1. Методы исследования тактической подготовки футболистов 14-15 лет.
2. Организация исследования.
3. Анализ результатов педагогических наблюдений над тренировками тактического мастерства юных футболистов 14-15 лет.
4. Методологические аспекты тактической подготовки юных футболистов.

III. Заключение

IV. Список литературы

Введение

Характерной особенностью отечественного футбола в последние годы является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны.

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и тактически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном российском футболе. Отмечаемое в последние 10-15 лет отставание отечественных футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи с чем подчеркивается возрастающая важность тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене.

В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Детерминированность тактической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности (СД) юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность дипломного исследования.

Объект исследования - тактическая подготовка юных футболистов.

Предмет исследования - содержание и технология дифференцировки тактической подготовки юных футболистов.

Целью настоящей работы явилось повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить степень разработанности теоретико-методических основ тактической подготовки в детско-юношеском футболе с позиций возможности учета возрастных параметров тактики игры.
2. Установить возрастные особенности показателей соревновательной и тренировочной разносторонности техники и тактики юных футболистов.
3. Разработать методику тактической подготовки юных футболистов на основе учета граничных значений тренировочного и соревновательного объемов тактических действий и экспериментально обосновать ее эффективность.
4. Теоретически обосновать методологию и разработать технологию тактической подготовки в детско-юношеском футболе.

Сравнительный анализ показателей соревновательной и тренировочной разносторонности тактики игры юных футболистов позволяет установить граничные нормы данных характеристик на этапах многолетней подготовки.

Использование этих норм дает возможность дифференцировать содержание тактической подготовки с учетом возрастных закономерностей СД и повышает ее эффективность. Технология построения интегральной подготовки юных футболистов с учетом возрастных особенностей разносторонности ТД (тактической деятельности) позволяет эффективней, в сравнении с традиционной методикой, дифференцировать тренировочное воздействие, что повышает качество управления многолетней подготовкой в целом. Уточненные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок расширяют возможности целенаправленного подбора средств тактической подготовки.

I. Теоретическая часть

1. Теоретические основы многолетней технико-тактической подготовки спортивного резерва в футболе

В современной теории спортивной тренировки техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов. Известно, что техническую подготовленность нельзя рассматривать изолировано, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, интеллектуальными, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Под тактической подготовленностью в теории и практике спортивной тренировки понимается умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы, учитывая при этом специфику вида спорта и свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия. Среди основных направлений тактического совершенствования принято выделять:

- 1) изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- 2) овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- 3) совершенствование тактического мышления;
- 4) изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

При этом в современной теории спортивных игр в качестве важнейшей задачи выделяют формирование у спортсменов когнитивной модели. Практическая реализация оптимального варианта тактической подготовленности во многом зависит от эффективности всей системы подготовки, развития физических качеств, совершенствования технической, тактической и психологической подготовленности.

Под соревновательным действием принято понимать процесс выполнения спортсменом однократного целостного соревновательного упражнения, эффективность которого выражена конечным результатом. В спортивных играх, в том числе в футболе, под соревновательным действием подразумевается технико-тактическое действие как средство ведения игры.

Общепризнанным является факт, что современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и уровню их подготовленности. Однако по-прежнему основой спортивного мастерства футболистов является тактическая и техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Опыт крупных международных турниров последних лет (Чемпионаты Мира, Европы, континентальные Кубки клубных команд) свидетельствует о низком качестве тактического и технического мастерства наших спортсменов в условиях повышения интенсивности игры и ужесточившихся единоборств за мяч. Подтверждением тому, зачастую, является неумение обыграть соперника в ситуации «один против одного», что выступает в качестве обязательного требования в таких спортивных играх, как, например, баскетбол, гандбол, хоккей.

Характерно, что подобное положение специалисты отмечают при равном, а зачастую, и превышающем показатели ведущих команд мира, суммарном объеме технико-тактических действий, то есть двигательная активность наших спортсменов находится на оптимальном уровне при неадекватном уровне исполнительского мастерства.

Одна из причин такого положения кроется в недостаточно высоком уровне процесса обучения и тренировки в спортивных школах, просчетах в методике тактической подготовки, в отсутствии у определенной части тренеров творческого отношения к работе с детьми и юношами, а также в устаревшей программно-нормативной базе, регламентирующей технико-тактическую подготовку юных футболистов в возрастном аспекте.

В современном футболе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства.

Команда, желающая в настоящее время добиться успехов, должна играть быстро, то есть должна располагать такими игроками, которые владеют рациональной тактикой и сочетают ее с быстротой передвижения. В этой связи некоторые специалисты футбола используют термин «скоростная техника».

Борьба между нападением и защитой может быть решена в пользу нападения только с помощью отточенных тактических приемов, основой которой являются финты, дриблинг (ведение) и скрытые передачи.

По мнению отечественных и зарубежных специалистов при массовой защите могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию.

Это, однако, доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, и особенно в финтах, обводке.

Действия современного футболиста в игре должны быть надежны, быстры и целесообразны. Поэтому технико-тактическая подготовка должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, который содержит свои конкретные цели, задачи на каждом этапе подготовки. Отмечаемое отставание в усвоении игровых приемов на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов.

Технико-тактическая подготовка в спортивных играх не может быть случайной совокупностью различных тренировочных средств. Важно выбрать те из них, которые имеют необходимое положительное воздействие на успешное овладение техникой и тактикой игры на каждом из этапов многолетней подготовки.

В последние годы при совершенствовании структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе все шире используется системный подход. Он продиктован необходимостью решить назревшую проблему тактической подготовки и создания управляемого с помощью определенной методики процесса обучения.

Как известно, технико-тактическое мастерство характеризуется объемом и разносторонностью технических приемов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приемы в условиях игры. Поскольку в спортивных играх средством ведения игры являются технико-тактические действия, считается целесообразным наряду с обучением технике и ее совершенствованием изучать тактику. Таким образом, технико-тактическая подготовка в многолетней тренировке спортсменов-игровиков должна рассматриваться как целостный процесс.

В последнее время специалистами постоянно подчеркивается, что повышение уровня мастерства отечественных футболистов должно быть связано с непрерывным улучшением качества подготовки резервов.

Известно, что весь учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ направлен на подготовку квалифицированных футболистов. Он строится на основе программного материала и режима работы спортивных школ. Чтобы решить стоящие перед школой задачи наиболее успешно, необходимо программировать учебно-тренировочный процесс по таким критериям, которые обеспечили бы разносторонность подготовленности юных футболистов.

Не менее важно в подготовке юных спортсменов повышение эффективности работы над овладением тактикой игры и над совершенствованием навыков выполнения широкого «ассортимента» технико-тактических приемов в вариативных условиях, близких к игровым.

Недостаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности связывают с проблемами учебно-тренировочного процесса в детском и юношеском возрасте.

Успешность подготовки в теории и методике спортивной тренировки связывают со своевременным (адекватным возрасту) и даже перспективным (опережающим) овладением основами рациональной техники движений уже на начальных этапах подготовки. При этом в качестве одного из основных факторов эффективности этого процесса выделяют оптимальную последовательность освоения отдельных тактических приемов.

2. Структура основных компонентов тактической подготовки юных футболистов

Изменения, которые происходят на протяжении многолетней подготовки, находят свое отражение и в структуре тактической подготовки юных футболистов. Достоверно возрастает объем от 8 до 17 лет у следующих ТТД: короткие и средние передачи мяча в различных направлениях, передачи мяча «на ход», прострелы (кроме 10-11 лет), перехват, единоборства вверху, игра головой (кроме 10-11 лет),

объем всех ТТД за игру. При этом в структуре ТТД спортсменов 8-9 лет незначимы в целом по отношению к другим возрастам изменения объемов следующих действий: ведение (кроме 16-17 лет), обводка, отбор, единоборства внизу, удары головой в ворота (кроме 14-15 и 16-17 лет), удары ногой в ворота (кроме 10-11 лет). Структура игры 12-13-летних футболистов достоверно отличается от 14-15 и 16-17 - летних в следующих ТТД: передачах назад и поперек (кроме 14-15 лет), вперед (кроме 14-15 лет), ударах в ворота ногой (кроме 14-15 лет), объемах всех ТТД за игру (кроме 14-15 лет). Незначимо отличие между: передачами «на ход», длинными передачами, прострелами и навесными передачами, отбором, перехватом, единоборствами внизу и вверху, игрой головой, ударами по воротам головой.

Таблица 1. Структура основных компонентов соревновательной деятельности футболистов 8-17 лет по количеству выполняемых ТТД за матч (%) .

№ п.п.	ПОКАЗАТЕЛИ	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)				
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
		I	КОЛИЧЕСТВО МАТЧЕЙ			
		42	47	43	59	39
ПЕРЕДАЧИ:						
1.	короткие, назад и поперек	8,0	9,0	11,0	13,0	20,0
2.	Средние вперед	18,0	21,0	19,0	16,0	19,0
3.	на ход	0,2	2,0	3,0	3,0	3,0
4.	длинные	0	0	2,0	3,0	2,0
5.	прострелы	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0
6.	ВЕДЕНИЕ	19,0	16,0	15,0	16,0	17,0
7.	ОБВОДКА	12,0	9,0	8,0	8,0	7,0
8.	ОТБОР	13,0	13,0	11,0	11,0	7,3
9.	ПЕРЕХВАТ	10,4	11,4	10,4	10,0	8,0
ЕДИНОБОРСТВА:						
10.	внизу	5,0	4,0	6,0	4,4	3,0
11.	вверху	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0
12.	ИГРА ГОЛОВОЙ	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0
УДАРЫ:						
13.	головой	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
14.	ногой	4,0	2,4	3,0	3,0	3,0
15.	ПОТЕРИ	4,0	4,0	3,4	3,4	2,4
16.	ВСЕГО	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

В структуре ТТД у спортсменов 14-15 и 16-17 лет отмечены достоверные различия: в передачах мяча назад, поперек, вперед, в ведениях, ударах в ворота головой.

Качественные характеристики тактических действий также подвержены возрастным изменениям. При этом имеют место характерные особенности. Так ТТД достоверность различий обнаружена только в показателях спортсменов 8-9 лет с 16-17-летними, что говорит о разрыве в длительном процессе обучения и отсутствии

преемственности в улучшении качества игры. Качество передач «на ход», длинных передач мяча, прострелов, ведения, обводки, отбора, перехватов, единоборств внизу и вверху, ударов головой и ногой в ворота, потерь при остановках мяча в большинстве случаев не претерпевает изменений с возрастом юных спортсменов. Установленное положение свидетельствует о своеобразной отрицательной, в возрастном аспекте, преемственности в тактической подготовленности футболистов. Изучение возрастных закономерностей структуры тактической подготовки позволяет выделить технико-тактические элементы, являющиеся приоритетными для каждого возраста юных футболистов, что дает возможность дифференцировать содержание многолетней подготовки.

3. Возрастные особенности юных футболистов 14-15 лет

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 14-15 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

К 14-15 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-16 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

Окостенение костей предплюсны весьма длительный процесс, начинающийся на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. значительно раньше костей запястья, и заканчивающийся только на 12-19 году.

У старших школьников рост тела в длину замедляется (у некоторых заканчивается). Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у старших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены.

Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек

приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше (для нашей дипломной работы это имеет значение в том плане, что в последние годы мы видим бурное развитие женского футбола). Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет - 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более пластичными.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4-5 лет и к 13-14 годам достигает уровня взрослого. К 14-15 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции. Максимальная, произвольная частота движений увеличивается с 7 до 14 лет, причем у мальчиков в 7-10 лет она выше, чем у девочек, а с 13-14 лет частота движений у девочек превышает этот показатель у мальчиков.

До 14-15 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. Причем способность воспроизводить амплитуду движений до 40-50° максимально увеличивается в 7-10 лет и после 12 практически не изменяется, а точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10-15°) увеличивается до 13-14 лет. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости и у 14-15-летних спортсменов. Точность движений в 2 раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Ловкость продолжает улучшаться до 17 лет.

Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 14-15-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10-12 лет, а у мальчиков - с 13 -14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 14-15 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 14-15 годам выносливость школьников составляет около 65% уровня взрослого.

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

У подростков и юношей после мышечной нагрузки наблюдаются лимфоцитарный и нейтрофильный лейкоцитозы, и некоторые изменения в составе красной крови. У 15-летних школьников интенсивная мышечная работа сопровождается увеличением количества эритроцитов на 12-17%, гемоглобина на 7%. Это происходит главным образом за счет выхода депонированной крови в общий кровоток. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков.

Под воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников. Наблюдения показали, что после тренировки с силовыми нагрузками у юных футболистов увеличивается экскреция (выделение с мочой) гормонов коркового слоя надпочечников.

Минутный объем дыхания (МОД) в 15-летнем возрасте составляет 110 мл/кг. Относительное падение МОД в подростковом и юношеском возрасте совпадает с ростом абсолютных величин этого показателя у не занимающихся спортом.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия футболом способствуют росту МВЛ.

Закономерные возрастные увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у юных футболистов выше, чем у не занимающихся спортом. Соотношение ЖЕЛ и веса (жизненный показатель) выше всего у подростков и юношей, занимающихся футболом.

С возрастом повышается устойчивость к недостатку кислорода в крови (гипоксемия). Наименьшей устойчивостью отличаются дети младшего школьного

возраста. К 13-14 годам отдельные ее показатели достигают уровня 15-16-летних подростков, а по скорости восстановления даже превышают их.

В 15-летнем возрасте наблюдается увеличение продолжительности восстановительного периода с 28,8 до 52,9 секунд. Подобные изменения являются результатом нейрогуморальных перестроек, связанных с периодом полового созревания подростков.

У подростков и юношей быстрее, чем у взрослых снижается содержание сахара в крови. Это объясняется не только меньшей экономичностью в расходовании энергетических ресурсов, но и совершенствованием регуляции углеводного обмена, выражающимся в недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь.

Абсолютных запасов углеводов у подростков и юношей также меньше, чем у взрослых. Поэтому возможность длительной работы подростками и юношами ограничена.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8-летних, до 3150 мл/мин у 17-летних.

При анализе величин относительного МПК, у школьников и школьниц, наблюдаются существенные различия. Снижение с возрастом МПК/кг у школьниц очевидно связано с увеличением жировой ткани, которая, как известно, не является потребителем кислорода. Применение гидростатического взвешивания и последующие работы подтвердили, что процентное содержание жира в организме школьниц растет и к 16 годам достигает 28/29%, а у школьников наоборот, постепенно снижается.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. ЧСС также зависит от пола: у девочек пульс несколько чаще, чем у мальчиков того же возраста. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем (СО). В 14-15 лет СО составляет 50-60 мл.

В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

У подростков с низкими показателями физического развития биологический возраст может отставать от паспортного на 1-2 года, а у подростков с высоким физическим развитием опережать на 1-2 года.

II. Практическая часть

1. Методы исследования тактической подготовки футболистов 14-15 лет

При решении поставленных задач использовались следующие методы научного исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогические наблюдения
4. Спортивно-педагогическое тестирование
5. Педагогический эксперимент

Анализ научно-методической литературы был ориентирован на поиск и систематизацию данных по современным аспектам тактической подготовки высококвалифицированных и юных футболистов, проблеме разносторонности ТТД, включая действующие программно-нормативные документы, а также документацию планирования тренеров ДЮСШ. При этом учитывались современные научно-теоретические установки по деятельностному подходу.

Педагогические наблюдения в условиях соревнований и тренировки осуществлялись по модифицированной А.П. Золотаревым методике Б. Чирвы. Регистрировались 32 параметра тактики игры. Наряду с этим по общепринятой методике регистрировались объем и эффективность ТТД в матче.

Фиксировались следующие индивидуальные ТТД с мячом.

Передачи назад, поперек и вперед:

- короткие и средние (до 30 м);
- длинные (более 30м);
- «на ход» - передача на свободное место;
- прострельные и навесные передачи мяча — из-за пределов штрафной площади к воротам соперника.

Ведение мяча - перемещение с мячом при сохранении контроля над ним посредством многократных касаний.

Обводка - действия футболиста, владеющего мячом, направленные на преодоление сопротивления соперника.

Отбор мяча - действия, направленные на овладение мячом, который контролируется соперником.

Перехват - действия, направленные на овладение мячом, который еще (или уже) не контролируется соперником.

Единоборства за мяч:

- вверху - борьба за летящий мяч;
- внизу - борьба за мяч на земле.

Игра головой - передачи мяча головой.

Удары в ворота:

- головой - удары по мячу головой, направленные «на взятие» ворот;
- ногой — удары по мячу ногой, направленные «на взятие» ворот.

Потери - действия, повлекшие переход мяча к команде соперника (утрата контроля над мячом).

Точно выполненными считаются:

- передачи - если мяч попал к партнеру;
- ведение - если мяч сохраняется под контролем игрока;
- обводка - если мяч сохраняется под контролем игрока;
- отбор - если соперник терял контроль над мячом;
- перехват - если передача соперника не достигла желаемой цели;
- единоборства - если мячом овладел игрок или его партнер;
- удары в ворота — если мяч попал в створ ворот, независимо от того, что его поймал вратарь или перехватил другой игрок соперника в непосредственной близости от ворот или мяч пересек линию ворот.

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью проверки эффективности авторской методики по следующим аспектам:

- повышение тренировочного уровня разносторонности тактики игры;
- оптимизация уровня тренировочной разносторонности атакующих и оборонительных тактических действий.

2. Организация исследования

Настоящее исследование проводилось в несколько этапов. На первом параллельно с анализом теоретических основ исследуемой проблемы осуществлялись педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью юных футболистов 14-15 лет. Было зарегистрировано 86 учебно-тренировочных занятий, 105 официальных и контрольных игр.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, в котором участвовали 37 занимающихся в ДЮСШ.

В начале педагогического эксперимента и по его окончании было проведено комплексное тестирование подготовленности юных футболистов экспериментальных и контрольных групп рассматриваемого возраста. Все временные параметры тестов фиксировались электронным хронометром. Кроме этого учитывались исходные и конечные показатели разносторонности тактики игры, а также объем и эффективность ТТД, регистрируемые в педагогических наблюдениях в условиях соревнований.

В начале эксперимента в абсолютном большинстве рассматриваемых показателей не было установлено статистически достоверных различий между экспериментальными и контрольными группами. Исключение составили показатели ловкости спортсменов контрольной группы, превышающие аналогичные сверстников экспериментальной, а также показатель выносливости футболистов 14-15 лет, уровень которого в экспериментальной группе был несколько выше.

На третьем этапе осуществлялись обработка и анализ результатов дипломного исследования.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов осуществлялись в ходе зональных турниров юношеского чемпионата России, а также первенства Московского региона

3. Анализ результатов педагогических наблюдений над тренировками тактического мастерства юных футболистов 14-15 лет

Анализ результатов педагогических наблюдений в условиях реального тренировочного процесса и соревнований позволил установить существенные различия рассматриваемых параметров разносторонности тактики игры в зависимости от возраста юных футболистов.

Уровень тренировочной разносторонности тактики (ТРТк) юных футболистов 14-15 лет ниже, чем соревновательной (СРТк). При этом, если ТРТк к возрасту 15 лет повышается относительно равномерно, то СРТк подвержена более выраженным и неравномерным изменениям. Наряду с этим в возрастной группе 14-15 лет отмечены особенности соотношения разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий.

У футболистов 8-9 лет при существенных различиях тренировочной и соревновательной разносторонности тактики атакующих действий ее уровень в оборонительных действиях одинаков в игре и тренировке. В возрастных группах 14-15 отмечено устойчивое преобладание тактики разносторонности атакующих действий над оборонительными в условиях СД.

Для выявления возрастных особенностей взаимосвязей рассматриваемых параметров разносторонности техники и тактики и степени их влияния на результативность СД юных футболистов был осуществлен корреляционный анализ. Начиная с 12-летнего возраста, обозначается тенденция повышения уровня зависимости результативности СД от разносторонности соревновательного и тренировочного объемов техники и тактики игры. При этом значительно возрастает степень взаимосвязей всех рассматриваемых показателей разносторонности между собой.

Наиболее выраженные данные закономерности прослеживаются у юных футболистов 14-15 лет. Возрастает зависимость результата игры от разносторонности ТТД, теснее становятся взаимосвязи соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики.

В дальнейшем, в возрасте 16-17 лет, уровень рассматриваемых показателей стабилизируется. Таким образом, очевиден факт повышения с возрастом юных футболистов влияния на количественные и качественные характеристики СД рассматриваемых показателей разносторонности тактики игры. Наиболее характерно это прослеживается, начиная с 14-15 лет.

Помимо этого к 14-15-летнему возрасту у юных футболистов в условиях СД наблюдается своеобразный «скачок» показателя разносторонности тактики игры, которой составляет 15,6%. Данный факт подтверждает положение А.П. Золотарева о необходимости рассматривать этот возрастной этап в многолетней подготовке как «критический» в аспекте становления тактического мастерства.

Обращает на себя внимание неравномерность распределения по возрастам различий в показателях объемов разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий, как в тренировке, так и в условиях СД (табл. 2).

С учетом отмеченной выше степени влияния показателей рассматриваемых объемов разносторонности ТТД на успешность СД юных футболистов, особенно, начиная с 12-летнего возраста, можно констатировать факт увеличения от этапа к этапу

многолетней подготовки различий объемов разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий (с преобладанием первых) в условиях СД. В условиях тренировочного процесса подобной четкой закономерности не прослеживается.

Таблица 2. Разность показателей разносторонности тактики атакующих и оборонительных действий юных футболистов (%).

№ п.п.	УСЛОВИЯ	ВОЗРАСТ (лет)				
		8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1.	Тренировка	6,0	6,4	20,6	-1,3	9,4
2.	Соревнования	17,0	-11,3	4,3	10,9	25,5

Примечание: со знаком « - » отражено преобладание объема разносторонности тактики оборонительных действий над атакующими, без знака «-» - преобладание объема разносторонности тактики атакующих действий над оборонительными.

Установленный факт свидетельствует о тенденции определенного «разрыва» в тактическом арсенале юных спортсменов, прогрессирующего от этапа к этапу многолетней подготовки. Расширяя с возрастом диапазон тактики атакующих действий, традиционная методика тренировки не способствует аналогичным темпам повышения объема тактики игры в обороне. Причем, это прослеживается как в условиях тренировки, так и соревнованиях.

Выявленные особенности исследуемых объемов разносторонности тактики игры юных футболистов на этапах многолетней подготовки указывают на конкретные количественные различия этих показателей в зависимости от возраста спортсменов. Установленные граничные по возрастам значения разносторонности тактики предполагают возможность дальнейшей дифференцировки содержания тактической подготовки юных футболистов.

Анализ современного состояния теоретико-методических основ многолетней тактической подготовки юных футболистов с учетом разносторонности техники и тактики игры свидетельствует об отсутствии научно обоснованной методики тренировки в данном направлении.

При подчеркиваемой специалистами футбола значимости такой методики, содержательный компонент последней до настоящего времени не разработан. Обращает на себя внимание факт определенного «разрыва» в уровне теоретических знаний по исследуемой проблеме у ведущих тренеров профессиональных клубов России и специалистов, работающих в области детско-юношеского футбола.

Отмеченное положение отражает в рассматриваемом аспекте состояние программно-нормативной базы, регламентирующей многолетнюю подготовку спортивного резерва в футболе.

Показатели разносторонности тактической подготовленности футболистов подвержены значительной возрастной вариативности. В период с 8 до 13 лет тренировочный объем разносторонности техники уступает соревновательному. Начиная с 14-летнего возраста, соотношение этих объемов изменяется в пользу тренировочной деятельности.

С возрастом показатели разносторонности тактики игры изменяются. Так, у футболистов 8-9 лет при существенных различиях объемов тренировочной и

соревновательной разносторонности атакующих действий ее уровень в оборонительных действиях одинаков в игре и тренировке. В показателях спортсменов 14-15 лет отмечено обратное соотношение. В других возрастных группах (кроме показателей СРТк в 10-11 лет) наблюдается устойчивое преобладание разносторонности тактики атакующих действий над оборонительными. Подобная закономерность, по-видимому, отражает содержание традиционно сложившейся многолетней тактической подготовки юных футболистов с преобладанием обучения тактике атакующих действий. Отсутствие в современной методике многолетней тактической подготовки юных футболистов учета возрастных параметров разносторонности техники и тактики игры ограничивает возможности дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса.

4. Методологические аспекты тактической подготовки юных футболистов

Характерной особенностью развития отечественного футбола последнего десятилетия является прогрессирующая тенденция снижения уровня спортивных достижений национальной и олимпийской сборных, а также клубных команд в официальных международных соревнованиях. На этом фоне не может не настораживать устойчивое отсутствие ощутимых успехов юношеских команд разного возраста.

В этой связи очевидной становится необходимость дальнейшего поиска новых путей повышения эффективности подготовки качественного спортивного резерва, что отмечается специалистами как наиболее острая проблема отечественной школы футбола на современном этапе развития.

Существует мнение что, содержание тактической подготовки юных футболистов 14-15 лет должно отличаться от других возрастных групп. Ввиду того, что темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляются и даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышение уровня техники владения мячом. Однако преобладание тактического компонента в тактической подготовке будет здесь вполне оправданным, поскольку на этом возрастном отрезке объем знаний и умений в тактике значительно возрастает. Ведь согласно программным требованиям в этом возрасте интенсифицируется спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

Основу содержания подготовки должны составлять «связки» ТТД. Для этого учебные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Можно рекомендовать следующие типовые «связки», использованные тренерами детских школ в качестве специализированных средств тренировки в педагогическом эксперименте:

1) для нападающих - ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180°, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

2) для игроков средней линии - преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой. Игра «в стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение. Финт, длинная передача мяча; «забегание» по флангу, обработка мяча после передачи партнера «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

3) для защитников - обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В тактической подготовке юных футболистов 14-15 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную по амплуа позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Тактическая подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимально возможного единства технико-тактической и физической подготовленности. В связи тем, что возраст 15 лет рекомендуется рассматривать как «критический» в плане становления тактического мастерства в многолетней подготовке юных футболистов, к этому возрасту спортсменов должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все тактические задания должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

1) для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперед, отбор мяча, короткая передача, «открывание»; преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнера, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

2) для центральных защитников - бег спиной вперед, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперед или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

3) для центральных полузащитников - обычный бег и бег спиной вперед с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка

катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника. Отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

4) для нападающих - рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180°, удар в ворота; обработка мяча, поворот. Ведение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В тактической подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень тактической подготовленности юных футболистов этого возраста должен предполагать как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки.

Существенное место в тренировке на этом этапе подготовки должны занимать упражнения, направленные на решение групповых и командных тактических задач. В этой связи рекомендуется широко использовать такие традиционные средства, как атака с собственным численным превосходством игроков (2х1, 3х2, 4х2) и оборона в численном меньшинстве (1х2, 2х3, 2х4).

Как отмечалось выше, к 15-летнему возрасту футболист должен в полном объеме овладеть рациональной техникой игры. В противном случае возможности эффективного роста тактического мастерства в дальнейшем могут быть в этом плане значительно ограниченными.

В этой связи тактическая подготовка юных футболистов 14-15 лет должна строиться с обязательным учетом принципа «единства техники и тактики». На данном этапе многолетней подготовки на основе эффективной индивидуальной тактики должны быть созданы предпосылки для успешности групповых и командных взаимодействий на достаточно высоком уровне.

С учетом существенно возрастающего в этот период влияния на эффективность соревновательной деятельности показателей всех видов разносторонности тактики, в подготовке футболистов 14-15 лет необходимо широко использовать игровые упражнения, требующие комплексного проявления специфических координационных способностей в действиях с мячом. При этом специализированные задания должны выполняться в условиях обязательного принятия решения в быстро изменяющихся ситуациях. Основным критерием оценки адекватности технико-тактического действия должна быть его целесообразность.

Заключение

Технология построения тактической подготовки в детско-юношеском футболе должна базироваться на основе соблюдения принципа детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса возрастными закономерностями соревновательной деятельности. При этом необходимо учитывать:

- структуру основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов;
- соотношение соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики игры;
- возрастную динамику доминантных факторов подготовленности;
- параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Граничные значения соотношений соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики игры юных футболистов следует рассматривать как возрастную закономерность. Так, если у начинающих спортсменов в плане совершенствования тактики группового владения мячом наибольшее воздействие оказывает сама игра, то с возрастом, начиная с 14-15 лет, объем соревновательной разносторонности тактики уступает тренировочному, что соответствует закономерностям профессионального футбола.

Планирование средств тактической подготовки юных футболистов должно предусматривать возрастные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем тактической подготовленности должны использоваться показатели разносторонности техники и тактики игры.

Список литературы

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис.канд.пед.наук. -СПб., 2004.
2. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №3. - С.43-46.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008. .
4. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: Физкультура и спорт, 2006.
6. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Краснодар, 2007.