

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ**  
**МЕТОДА РАЗДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Рахматулина Рената Ильдаровича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

В футболе, как и в любом другом командном виде спорта, «сила команды заключается в единстве игровой дисциплины и умении самовыражаться спортсменов на поле»<sup>1</sup>. Надежность в выполнении тактических задач в процессе матча основывается на связи выполняемых футболистов обязанностей на поле в силу игрового амплуа и умением творчески подходить к решению возникающих в матче игровых ситуациях. При этом так называемое «творчество» футболиста формируется на базе его игровой специализации. Чем выше квалификация игрока, тем лучше он понимает обязанности, которые должен выполнять в процессе соревнований.

Уровень согласованности действий принято толковать как процент удачно выполненных передач футболистами одной команды за всю игру.

**Актуальность исследования** определило предположение, что для каждого игрового амплуа необходимо подбирать специализированные упражнения технико-тактической направленности. Эти упражнения должны иметь максимальное сходство с соревновательной деятельностью футболистов, отражать игровые ситуации, которые могут возникнуть в ходе матча на той позиции, на которой располагается игрок. Другими словами, существует необходимость в разработке комплекса упражнений, предназначенных для углубленного обучения футболистов технико-тактическим навыкам для каждой из выбранных игровых специализаций.

**Проблема исследования.** Обзор литературы показал, что на сегодняшний день существует достаточное количество работ отечественных и зарубежных авторов, в которых представлены методические наработки по совершенствованию тактической подготовки футболистов. В данном направлении проделана большая работа и имеется множество упражнений,

---

<sup>1</sup> Герасименко, А.П., Шамардин, А.И., Князев, В.Д., Парамонов, В.Н. Изучение показателей соревновательной деятельности футболистов команды «Ротор» / А.П. Герасименко и др. // Совершенствование управления многолетним процессом становления спортивного мастерства: сб. Научн. трудов. Волгоград, 2014. С. 9.

направленных на развитие технико-тактического мышления в футболе. Однако до сих пор не проводилось каких-либо исследований, на предмет повышения «уровня согласованности действий» между игроками посредством применения метода отдельной тренировки.

**Объектом исследования** выступил учебно-тренировочный процесс футболистов старшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – структура специальных упражнений на развитие технико-тактических качеств футболистов 16-17 лет.

**Цель исследования** – разработать специальные упражнения по тактико-технической подготовке, применение которых на тренировочных занятиях будет способствовать повышению «уровня согласованности действий» между футболистами во время матча.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть научно-методическую литературу по вопросу построения тренировочных занятий в футболе.
2. Определить возрастную динамику количественных и качественных показателей футболистов 16-17 лет в соревновательный период.
3. Разработать систему упражнений на развитие «уровня согласованности действий» между футболистами с помощью применения метода отдельной тренировки.
4. На базе эксперимента проверить эффективность предложенных упражнений.

**Методы исследования:**

1. Литературный обзор и анализ документации.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Эксперимент.
4. Математическая статистика.

**Рабочая гипотеза.** Предполагает, что применение метода отдельной тренировки будет способствовать повышению «уровня согласованности действий» между футболистами во время матча, если в его процесс включить

специальные упражнения по повышению технико-тактического мастерства молодых футболистов.

**Структура и содержание работы.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической в виде анализа научно-методической литературы и практической, где изложен основной педагогический эксперимент), заключения, списка литературы и приложения. Содержание работы изложено на 60 страницах, включает таблицы и диаграммы. Список литературы включает 57 источников.

### **Основное содержание работы**

**Цель исследования** – разработать специальные упражнения по тактико-технической подготовке, применение которых на тренировочных занятиях будет способствовать повышению «уровня согласованности действий» между футболистами во время матча.

#### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть научно-методическую литературу по вопросу построения тренировочных занятий в футболе.
2. Определить возрастную динамику количественных и качественных показателей футболистов 16-17 лет в соревновательный период.
3. Разработать систему упражнений на развитие «уровня согласованности действий» между футболистами с помощью применения метода раздельной тренировки.
4. На базе эксперимента проверить эффективность предложенных упражнений.

#### **Методы исследования:**

1. Литературный обзор и анализ документации.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Эксперимент.

#### 4. Математическая статистика.

*Литературный обзор и анализ документации* помогает из всего многообразия научно-методических источников выбрать именно ту литературу и информацию, которая будет являться научно-методическим звеном в обосновании данной темы.

В процессе исследования обобщались и анализировались данные научно-методической литературы об общем понятии спортивной тренировки, общей системе физического воспитания, методике футбольных тренировок, общих сведениях о подходе к тренировкам, об их влиянии на формирование футболиста. Изучалась литература по методике обучения и тренировки футболистов, а также о применяемых в ее процессе упражнениях.

Всего было изучено и проанализировано 57 источников.

*Педагогическое наблюдение* осуществлялось в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных футболистов 16-17 лет МОУ СШОР по футболу «Сокол» (г. Саратов, ул. Аткарская, 29). Тренер – Вячеслав Михайлович Александров.

Основной из задач наблюдения являлся анализ возрастной динамики количественных и качественных показателей соревновательной деятельности футболистов, который представлен выше (см. Главу 1).

*Эксперимент.* Исследования проводились в экспериментальной и контрольной группах. Проходило отслеживание и сравнение изменений количественных и качественных анализа передач, выполненных игроками в течение 15 матчей, которые футболисты для чистоты эксперимента приводили между собой

*Метод математической статистики.* Расчет основных статистических данных проводился по общепринятой методике. Достоверность различий между исследуемыми признаками, для совокупности попарно связанными наблюдениями, определялась по  $t$  – критерию Стьюдента. Достоверными считались различия при  $P < 0,05$ .

Этапы исследования:

*На I этапе* проводился литературный обзор и анализ документации, обобщалась и систематизировалась научная и методическая литература, программно-нормативные документы, осуществлялись беседы с тренерами СШОР по футболу «Сокол», по результатам которых было выбрано направление исследования.

На представленном этапе были намечены актуальность, тема и проблема исследования, сформулированы цель и задачи педагогического эксперимента и методы проведения исследования.

*На II этапе* на основе литературного обзора, программно-нормативных документов и беседы с тренерами СШОР по футболу были разработаны специальные упражнения технико-тактической подготовки футболистов 16-17 лет. Упражнения были направлены на развитие «уровня согласованности действий» между футболистами с помощью применения метода отдельной тренировки.

*На III этапе* проведено экспериментальное исследование, целью которого являлась проверка эффективности предложенной программы тренировки технико-тактических качеств юных футболистов.

*На IV этапе* была проведена математическая обработка и оформление полученных результатов эксперимента, формулировались выводы о проделанной работе.

В эксперименте была задействована группа 2001 года рождения, занимающаяся в СШОР по футболу «Сокол».

На протяжении пяти месяцев сезона 2017-2018 гг. проводилось педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью команды «Сокол-2001». В этот период проводилась оценка эффективности предложенной программы подготовки футболистов. Для этого были проведены 15 товарищеских игр между представителями контрольной и экспериментальной групп. Хронометраж матча был стандартным – 90 минут.

Все игры записывались на видеокамеру с последующим анализом и регистрацией количественных и качественных действий. В протокол вносились передачи, которые выполнили игроки обеих команд: верховые и по низу. Помимо этого, отмечались удачно выполненные передачи, то есть те, которые дошли до адресата.

Группа футболистов была разделена на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой соответственно. На момент эксперимента игроки имели II разряд по футболу.

Каждая группа проводила три тренировки в неделю, направленные на развитие технико-тактического мастерства. Общая продолжительность тренировки составляла 90 минут.

Учебно-тренировочный процесс футболистов контрольной группы проходил без изменений программы.

В свою очередь, в систему подготовки футболистов экспериментальной группы были включены специальные упражнения технико-тактической направленности для игроков линии защиты, центральных и крайних полузащитников, нападающих.

#### *Комплекс упражнений для защитников*

1. Игрок располагается на правом фланге. Полузащитник делает передачу низом в район боковой линии, находясь на средней линии. Задача защитника – принять посланный мяч, совершить короткий дриблинг (контроль мяча) и вернуть мяч обратно партнеру по заданию.
2. Исходная позиция игроков, как в предыдущем упражнении. Отличие заключается в том, что игрок линии обороны после принятия передачи возвращает мяч в одно касание партнеру по команде. Полузащитник делает передачи таким образом, чтобы защитник принимал мяч поочередно правой и левой ногой.
3. Партнер по упражнению посылает мяч верховой подачей защитнику, который должен в одно касание (головой или бедром) передать мяч

обратно. Важным условием выполнения упражнения является то, что игрок, передающий мяч, должен постоянно менять свою позицию.

4. В данном упражнении происходит объединение технических действий из предыдущих трех заданий. Игрок линии обороны располагается на своей позиции, перед ним становится «соперник». Далее технические действия защитника обусловлены видом передачи, которую ему делает партнер, и действиями нападающего («соперника»).
5. Партнер по команде делает длинную передачу защитнику в угол штрафной площади. Задачи защитника:
  - сделать передачу обратно голкиперу, который также принимает участие в выполнении задания;
  - сделать передачу открывающемуся партнеру по команде;
  - совершить дриблинг, после совершить передачу голкиперу;
  - должен выбить мяч за пределы боковой линии. Такое решение в процессе игры защитник должен принимать как можно реже.
6. Защитник отрабатывает задание в паре с нападающим. После передачи низом, он дает «сопернику» принять мяч. Затем начинает его прессинговать, оттесняя к боковой линии с целью отбора мяча. Одним из вариантов выполнения упражнения является отработка защитных действий против нескольких «соперников», которые двигаются последовательно друг за другом с мячом на защитника. Задача игрока обороны – отобрать мяч.

Постоянная отработка в тренировочном процессе специальных упражнений технико-тактической направленности позволяет защитнику со временем проявлять большую уверенность в игре при участии атакующих действий со стороны соперника.

Упражнения также подходят для совершенствования технико-тактических навыков крайних полузащитников.

### *Комплекс упражнений для полузащитников*

1. Задание направлено на отработку у полузащитников организации активных действий на флангах. Один из вариантов задания – игра в «стенку» с крайним нападающим с последующим нанесением удара по воротам.
2. На средней линии поля полузащитник, выполняющий атакующие действия в команде, в паре с нападающим играют против голкипера и двух защитников. Цель задания – наигрывание отработанных комбинаций для организации голевых моментов. Задача полузащитника – обыграть защитников и пробить по воротам. В дальнейшем, на основе заучивания комбинаций, игрок в процессе матча начинает на их основе импровизировать. Задача игроков других амплуа – умение «читать» ситуации на поле, чтобы применять одну из заученных комбинаций. Полузащитники отрабатывают технику паса.
3. Квадрат 10 на 10 метров, но размеры квадрата меняются в зависимости от игровых навыков футболистов. В задании принимают участие два защитника, которые пытаются прервать передачи, выполненные игроками за пределами квадрата. Футболисты, которые участвуют в задании за пределами квадрата, делятся на пары и образуют четыре команды. Они становятся на каждую из сторон квадрата. Каждый из игроков может совершить только два касания мяча, ему запрещено делать пас партнеру. Так команды, которая потеряла мяч, становятся в квадрат и выполняют роль защитников.
4. Задание выполняется в паре с «соперником», который мешает полузащитнику выполнить передачи верхом. Отработка игры в короткую стенку направлена на обучение полузащитников организовывать атакующие действия, учиться «видеть» действия защитников и нападающих на поле.

5. В задании принимают участие несколько полузащитников. У каждого игрока располагается по мячу. Исходное положение – 15 метров от штрафной линии. Задача упражнения – осуществить скоростное ведение мяча до штрафной линии и ударить по воротам, находясь на линии. Серия из 5 ударов.

Потенциал для совершенствования тренировочного процесса в футболе безграничен. Основной задачей учебно-тренировочного процесса является детализация каждого отдельного занятия. В связи с этим задания на развитие тактического мастерства для оптимального результата необходимо проводить в групповой форме. Например, на одном тренировочном занятии тренер уделяет внимание футболистам, занимающим позиции правого защитника и правого полузащитника, а на следующем занятии – футболистам, занимающим исходные позиции на левой половине поля. Метод раздельного обучения футболистов и групп игроков комбинациям является основой, на которой затем строится единая логическая комбинация, разыгрываемая всей командой.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе исследования обобщались и анализировались данные научно-методической литературы об общем понятии спортивной тренировки, общей системе физического воспитания, методике футбольных тренировок, общих сведениях о подходе к тренировкам, об их влиянии на формирование футболиста. Было установлено, что как количественные, так и качественные показатели технико-тактических действий спортсменов отличаются в зависимости от возраста. Футболисты 16-17 летнего возраста достигают за игру количества ТТД – 778, при этом брак составляет 28%.

Определенным возрастным «барьером», после которого у игроков данного возраста начинают формироваться база продуктивного овладения технико-тактическими действиями, является период многолетней подготовки в ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу. Этот факт подтверждается

результатами многочисленных исследований, что у футболистов 16-17 лет количественные и качественные показатели технико-тактических действий в соревновательный период приближаются к показателям профессиональных игроков. Было установлено, что динамика роста количественных показателей технико-тактических действий молодых футболистов могут более, чем в два раза, превысить качественные показатели. С одной стороны, это является доказательством естественного возрастного развития игроков, то есть совершенствованием функциональных возможностей организма, повышением их физической подготовки. С другой стороны, данное обстоятельство частично показывает уровень эффективности многолетней технической подготовки в ДЮСШ и СДЮСШОР по футболу.

Особое значение для становления технико-тактического мастерства юных спортсменов имеет распределение наиболее важных элементов технико-тактических действий по их удельному весу в период соревнований. Рациональным, на наш взгляд, считаем распределение в отдельные группы все виды передач, исключение составляют длинные передачи и прострелы. Также стоит в отдельные группы отнести ведение мяча и обводку. Такое распределение согласуется со спецификой техники выполнения указанных приемов, сходством основы биомеханической структуры и не противоречит существующей классификации техники футбола.

Представленная последовательность построения многолетней технической подготовки футболистов с помощью приоритетных групп технико-тактических действий не ведет к пренебрежению в обучение остальных технических приемов. Постоянная отработка в тренировочном процессе специальных упражнений технико-тактической направленности позволяет футболистам разного амплуа со временем проявлять большую уверенность в игре при участии атакующих и оборонительных действий со стороны соперника.

По результатам применения предложенной программы технико-тактической подготовки футболистов на основе развития «уровня

согласованности действий» между игроками с помощью применения метода отдельной тренировки, УСД в экспериментальной группе за период исследования значительно вырос. Процентное соотношение «уровня согласованности действий» в экспериментальной группе составлял 64,01%, то к 15 игре, то есть к концу исследования он вырос до 81,24%.