

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

13-14 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Блажко Семена Романовича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

На сегодняшний день футбол удерживает позиции одного из наиболее любимых спортивных развлечений. Будучи командной дисциплиной, футбол ставит серьезные задачи перед подготовкой спортсменов, уделяя внимание как коллективному взаимодействию, так и индивидуальным навыкам. Молодые игроки должны оперативно адаптироваться к различным движениям, мгновенно принимать взвешенные решения в динамичных игровых сценариях, контролировать скорость перемещения, рассчитывать дистанцию до ворот противника, демонстрировать быструю реакцию и точность ударов по цели из разных позиций на поле.

Футбольная техника представляет собой исторически сложившийся набор навыков и приемов, используемых в игре. Уровень технической подготовки футболиста определяется несколькими факторами: широтой арсенала безупречно освоенных приемов; надежностью и стабильностью их выполнения в условиях сопротивления и других отвлекающих обстоятельств; эффективностью и уместностью применения конкретных приемов; легкостью, естественностью и оптимальной скоростью их исполнения.

В футболе каждый член команды должен помнить о коллективном характере игры, где только объединенные усилия способны принести победу в соревновании. Команда, состоящая из технически сильных игроков, способных демонстрировать высокий уровень умений и мастерства, значительно повышает свои шансы на успех в противостоянии с соперником.

Техника игры в футбол отличается специфичностью и разнообразием, обусловленными множеством способов, вариантов и условий выполнения приемов. Для достижения высокого уровня в футболе необходимо освоить широкий спектр технических приемов и понять принципы эффективного взаимодействия с партнерами по команде.

Недостаточное освоение техники футбола в юном возрасте негативно сказывается на дальнейшей технической подготовке спортсменов. Опыт показывает, что ошибки, допущенные на начальных этапах обучения,

сохраняются и в период спортивной зрелости, затрудняя достижение высоких результатов.

Актуальность исследования. В учебно-тренировочных занятиях молодых футболистов ключевым моментом является развитие технико-тактических навыков с применением актуальных методик обучения и улучшения. Футболисты должны оперативно реагировать на ситуации, находить решения в условиях игровых ограничений по пространству и времени, а также под давлением оппонентов.

Цель исследования – составить комплекс упражнений, направленный на совершенствование технико-тактической подготовки мальчиков футболистов 13-14 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет.

Предмет исследования - применение специальных упражнений для совершенствования технико-тактических навыков игры в футбол.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме технико-тактической подготовки футболистов.
2. Составить комплекс упражнений по совершенствованию технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет.
3. Выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствования технико-тактической подготовки футболистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение комплекса упражнений на учебно-тренировочных занятиях, способствует совершенствованию технико-тактической подготовки мальчиков футболистов 13-14 лет, что приведет к улучшению результатов выступлений спортсменов на соревнованиях.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;

2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Согласно анализу научной и методической литературы по рассматриваемой проблеме, В.П. Губа подчеркивает, что высокий уровень владения мячом и разнообразие технических приемов значительно расширяют возможности футболистов в реализации тактических замыслов и комбинаций, направленных на достижение победы в игре.

Обучение технике дриблинга молодого игрока должно включать следующие этапы:

1. Первичное ознакомление с дриблингом и начало работы над скоростью.
2. Изучение базовых финтов и постоянная практика работы с мячом в движении.
3. Совершенствование навыков дриблинга и их закрепление.

Навыки, необходимые для профессиональной карьеры футболиста, закладываются в юношеском возрасте. До тринадцати лет акцент в тренировочном процессе делается на развитие скоростных качеств, скоростного потенциала игроков, а также на укрепление мышечного аппарата.

С психологической точки зрения, совершенствование техники связано с развитием контроля над движениями при активном участии сознания. Недостаточная связь между сознанием и мышечно-суставным чувством может препятствовать достижению желаемого результата. Поэтому важно обеспечивать юных футболистов исчерпывающей информацией о процессе и результатах выполняемых двигательных действий. При формировании двигательного навыка у детей создается четкое представление о техническом приеме и его составных элементах. При изучении любого технического приема в тренировочном процессе применяются методы рассказа, показа и практического выполнения. Рассказ должен содержать точное описание

приема, объяснение его роли и места в игре, а также основные принципы техники выполнения. При этом рассказ должен быть кратким, понятным и наглядным.

Показ должен воспроизводить пространственные, временные и силовые характеристики движения, сопровождаясь пояснениями, чтобы углубить восприятие.

Практическое выполнение изучаемого приема осуществляется методом упражнений, как в стандартных, так и в упрощенных условиях. В футболе чаще всего используется метод целостного упражнения, с акцентом на ведущую ногу и удобную для игрока сторону. Изучение двигательного действия по частям может привести к нарушению его биомеханической структуры.

Новые и сложные координационные упражнения могут быстро вызвать утомление нервной системы юных футболистов, поэтому следует ограничивать количество повторений в рамках одной серии или тренировки.

Многие тренеры предпочитают проводить две тренировки в день: утреннюю, направленную на развитие беговых и силовых качеств, и вечернюю, посвященную технико-тактической подготовке. Иногда проводятся тренировки без мяча, с акцентом на беговую работу.

В любом командном виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальную интеграцию командных действий, создающих голевые моменты, с индивидуальными действиями игрока, завершающего атаку. Завершение голевого момента в футболе – это удар по воротам, который часто оказывается неточным. В таких случаях командные усилия оказываются неэффективными. Поэтому особое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, особенно на завершающей стадии атаки. Для этого необходимо многократно повторять отстающие элементы в тренировочных занятиях. [14]

В современном футболе, где конкуренция достигла небывалых высот, а игра требует элегантности в атаке и мастерства в обороне, спортсменам крайне сложно добиться успеха. Технические элементы, отточенные до автоматизма, становятся возможными лишь благодаря годам упорных тренировок и накопленному соревновательному опыту.

Варюшина В.В. отмечает, что это обусловлено различиями в игровых функциях и специфическими задачами, стоящими перед каждым членом команды. От футболиста требуется владение широким спектром движений, адаптация к изменяющимся условиям (контроль скорости, дистанции до ворот), мгновенная реакция и способность к быстрому принятию решений [5].

Совершенствование техники игры в футбол возможно только при условии комплексной подготовки, направленной на повышение эффективности и целесообразности каждого движения. Поскольку предугадать и точно рассчитать пространственно-временные параметры игровых ситуаций практически невозможно, большинство тренеров сходятся во мнении, что именно техника является основой действий футболистов на поле. В спортивных играх техника должна быть одновременно стабильной, адаптивной, разнообразной и неразрывно связанной с тактикой, позволяя игроку решать поставленные задачи посредством постоянного расширения арсенала технических приемов [5].

Динамичное развитие футбола предъявляет повышенные требования к технико-тактическому мастерству игроков. В процессе обучения юных футболистов необходимо использовать такие методы, которые заставляют их находить решения в условиях, максимально приближенных к реальным соревновательным ситуациям, с учетом ограниченного времени и пространства.

Успешное освоение техники футбола невозможно без достижения определенной степени зрелости организма, подразумевающей соответствующий уровень развития физиологических систем, включая кровеносную, дыхательную и центральную нервную. При этом, акцент

делается не столько на физических параметрах, сколько на качественных изменениях в функционировании внутренних органов молодых спортсменов. Таким образом, автор подчеркивает важность не только физической, но и психологической готовности. Следовательно, можно утверждать, что эффективное освоение техники футбола возможно при наличии хорошей физической и психологической подготовки, а ее результативность напрямую зависит от оптимальной работы нервной системы, обеспечивающей выбор адекватных ответных действий на внезапные раздражители, возникающие в ходе игры.

Даже при длительных перерывах в занятиях, люди часто сохраняют способность к выполнению ранее освоенных действий в различных сферах. Однако, по мнению Кузнецова А.А., в футболе ситуация иная: «игрок, прервавший взаимодействие с мячом даже на несколько месяцев, сталкивается с заметными сложностями (степень которых зависит от его квалификации), особенно в техническом плане. Он теряет чувство мяча, допускает ошибки в выборе позиции, не может правильно обработать мяч. Это объясняется тем, что без регулярной практики ослабевают нейронные связи между конечностями и мозгом, отвечающие за координацию движений, что приводит к ошибкам на высокой скорости» [15].

Таким образом, следует подчеркнуть важность непрерывности учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники игры. Техничко-тактическая подготовка – это не кратковременная задача, а постоянный, круглогодичный процесс, цель которого – освоение полного спектра технических приемов и тактических действий до уровня автоматизма.

Непрерывность тренировочного процесса является ключевым фактором не только для сохранения достигнутого уровня мастерства, но и для его дальнейшего развития. В футболе, где скорость принятия решений и точность исполнения имеют решающее значение, малейшая потеря в координации и чувстве мяча может привести к серьезным последствиям на поле. Поэтому

постоянная работа над техникой и тактикой – это инвестиция в будущее команды и каждого игрока в отдельности.

Эффективная технико-тактическая подготовка предполагает не только повторение уже известных элементов, но и постоянное освоение новых, более сложных приемов и тактических комбинаций. Важно, чтобы тренировки были разнообразными, учитывали индивидуальные особенности игроков и моделировали реальные игровые ситуации. Это позволяет футболистам не только совершенствовать свои навыки, но и развивать креативность, умение адаптироваться к меняющимся условиям на поле.

Особое внимание следует уделять индивидуальной работе с игроками, направленной на устранение слабых мест и развитие сильных сторон. Персонализированный подход позволяет максимально раскрыть потенциал каждого футболиста и создать сплоченную, гармонично развитую команду, способную решать самые сложные задачи. Только в этом случае можно говорить о действительно эффективной и непрерывной технико-тактической подготовке, обеспечивающей стабильный рост мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента. В нашем исследовании для тестирования уровня технико-тактической подготовленности занимающихся были взяты тесты из рабочей программы по футболу.

1. Удар по мячу на дальность (м)

Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

2. Обводка стоек на время (сек)

Пять препятствий в виде фишек (или стоек по 1,5м) устанавливаются по прямой в 1,5 метра одно от другого. В протокол записывается время прохождения. Также оценивается техника, скорость и быстрота обработки мяча.

3. Жонглирование (кол-во раз)

Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.

4. Удары по воротам (кол-во попаданий)

Две стойки высотой 1,5м устанавливаются на одной линии в 180 см друг от друга. Расстояние – 14м. Цель – поразить «ворота».

5. Удары головой в цель (кол-во раз)

Мяч подают (бросают руками) с 14 метров на высоте 180 – 245 см от земли. Принимающий стремится направить его головой в определенную цель.

Исследование проводилось с ноября 2024 года по апрель 2025 года на базе СДЮСШОР №14, ул. пл. Орджоникидзе д.1, стр. 2. В эксперименте участвовали 20 футболистов в возрасте 13-14 лет. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

Обе группы тренировались 4 раза в неделю по 1,5 часа. В контрольной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе применения рекомендованной программы подготовки МКУ ДО «СШ г. Палласовки», которая включала в себя повторный метод обучения, подразумевающий повторение упражнений. Применяется для развития способностей выполнять приемы с разной быстротой, силой, а также для достижения устойчивости в проявлении точности; для автоматизации стабильности, вариативности движений при выполнении приемов игры и развития двигательной памяти.

В экспериментальной группе технико-тактическая подготовка осуществлялась на основе разработанного комплекса упражнений.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап исследования. Изучалась научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования. В результате были определены объект, предмет, цели, задачи и методы исследования.

Второй этап исследования. Проводилось педагогическое наблюдение, в процессе которого осуществлялась регистрация результативных коллективных технико-тактических действий, с целью совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет.

Проводился основной педагогический эксперимент, где мы пытались экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет и выявляли эффективность совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет.

Третий этап исследования осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического эксперимента, формулировалось заключение, оформлялась выпускная квалифицированная работа.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по футболу, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень технико-тактической подготовленности. Результаты тестирования соответствовали отличному и очень хорошему уровню.

В первом упражнении (удар по мячу на дальность) у экспериментальной группы результат составил – 34,7 м, где результат улучшился на 10,1 м контрольная группа показала - 28,2 м., прирост составил всего 3,4 м.

Анализ выполнения второго упражнения показал, что результат также улучшился у экспериментальной группы на 2,4 сек и составил – 18,3 сек., контрольная группа в конце эксперимента показала результат – 22,2 сек., прирост – 1,3 сек.

Результаты выполнения третьего упражнения – удары по воротам. Экспериментальная группа показала средний результат – 6,6 попаданий,

улучшения произошли на 4,3 попаданий. Контрольная группа в конце эксперимента показала – 4,1 попаданий, прирост составил 2,1 попадания.

При выполнении жонглирования в экспериментальной группе в среднем показали – 17,5 раз, прирост – 8,8 раз. Контрольная группа показала – 12,8 раз, где прирост составил 3,6.

В последнем упражнении (удары головой в цель) у экспериментальной группы результат составил – 6,8 попаданий, где результат улучшился на 4,3 раз, контрольная группа показала – 3,7 раз, прирост составил всего 1,6 попаданий.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что комплекс состоящий из предложенных игровых упражнениях, способствует быстрому и качественному росту технико-тактического мастерства юных футболистов, а также позволяет избирательно воздействовать на определенные составляющие индивидуальной технико-тактической подготовки.

1. Анализ научной и методологической литературы свидетельствует о том, что в технико-тактической подготовке футболистов в процессе технической подготовки должно осуществляться совершенствование приемов с помощью совместного освоения и повышения тактических действий футболистов. Результат футбольной игры может быть улучшен лишь при хороших технико-тактических действиях, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Только на основе данной базы юные футболисты смогут повысить свое спортивное мастерство.

2. В ходе исследования был составлен комплекс упражнений, направленный на технико-тактическую подготовку футболистов 13-14 лет, который основывался на применении в тренировочном процессе технических приемов, направленных на формирование навыков взаимодействия с партнером.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента можно установить, что использование разработанного комплекса упражнений и примененный в тренировочном процессе футболистов, способствует

повышению эффективности группового взаимодействия в игре и способствует улучшению индивидуальных технических и тактических действий, что подтверждается результатами эксперимента, показанными достоверными различиями технико-тактическими действиями футболистов экспериментальной и контрольной группах. При сравнении результатов полученных данных обеих групп, выделяется уровень показателя технико-тактической подготовки у экспериментальной группы.