

УДК 796.052.2: 796.332

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/14>

**В.С. Дятлов**

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**Н.А. Самоловов**

*канд. пед. наук*

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**Г.Г. Рыбаков**

*г. Нижневартовск, МОСШ № 17*

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 12–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

**Аннотация.** Рассмотрены особенности технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях. Составлены комплексы упражнений для улучшения технико-тактической подготовки. Организована апробация эффективности разработанных комплексов упражнений по улучшению технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

**Ключевые слова:** футбол; технико-тактическая подготовка; комплексы упражнений; внеурочные занятия.

**V.S. Dyatlov**

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University*

**N.A. Samolovov**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University*

**G.G. Rybakov**

*Nizhnevartovsk, teacher of physical culture SCHOOL No.17*

## TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF 12-13-YEAR-OLD BOYS WHO PLAY FOOTBALL IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

**Abstract.** The features of technical and tactical training of 12–13-year-old students who play football in extracurricular activities are considered. Compiled a set of exercises to improve technical and tactical training. Testing of the effectiveness of the developed sets of exercises to improve the technical and tactical training of 12–13-year-olds who play football in extracurricular activities was organized.

**Keywords:** football; technical and tactical training; exercise.

Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – командный вид спорта, целью которого является наибольшее количество мячей, забитых в ворота соперников ногами или другими частями тела (за исключением рук). В данный момент футбол является популярнейшим видом спорта. Миллионы людей знакомы с основами и правилами игры в футбол.

Для того чтобы успешно управлять процессом игры в футбол, учителю необходимо всесторонне изучить вид спорта, в том числе и специальную подготовленность футболистов, чтобы в дальнейшем уметь правильно организовывать спортивную подготовку, которая будет соответствовать индивидуальным особенностям детей. Теория и практика футбола постоянно совершенствуются.

Специалисты отмечают необходимость совершенствования обучения технико-тактическим приемам с использованием специфических упражнений в подготовке детей-футболистов. Рассматривают моменты оптимизации педагогического процесса в вопросах формирования технико-тактических приемов футбола, что и является актуальной составляющей настоящей работы и проведения специальных исследований по избранной теме [1].

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально компенсировать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов во внеурочном процессе [2–3].

Основная проблема заключается в том, что, с одной стороны, возникает необходимость повышения результатов и дальнейшего развития футбола, а с другой – невозможность решить эту задачу без повышения эффективности подготовки футболистов, которая должна базироваться на совершенствовании системы спортивного резерва по футболу в целом.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, а не индивидуальная, хотя в отдельных случаях она может привести к благоприятному результату.

Наступательный характер ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технико и физически лучше подготовлена [4]. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны в течение 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными.

Цель исследования: выявить эффективность разработанных комплексов упражнений по обучению технико-тактическим приемам футболистов 12–13 лет.

Объект исследования: внеурочный процесс футболистов 12–13 лет.

Предмет исследования: обучение технико-тактическим приемам футбола детей 12–13 лет.

Для того чтобы поставленная цель была реализована, в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.
2. Разработать комплексы упражнений для улучшения технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанных комплексов упражнений по улучшению технико-тактической подготовки школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

Для решения поставленных задач исследования были применены следующие методы:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В процессе исследования проводились контрольные тесты для учеников. За исследовательскую основу взяли три теста.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (30 м): ведение мяча на протяжении 20 метров, обводка змейкой четырех стоек, удар по мячу в ворота. При выполнении упражнения фиксируется время от момента старта до того, как мяч пересечет линию ворот. Юношам предлагается 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Удар по воротам на точность (11 м): футболисты выполняют удар по неподвижному мячу в разделенные вертикальными линиями ворота. Дается 5 попыток каждой ногой. Фиксируется общая сумма забитых мячей.

Жонглирование мячом: футболист выполняет удары ногами, бедрами или головой. Удар одной частью следует повторять не более 2-х раз подряд. Фиксируется сумма без повторных ударов.

Педагогический эксперимент проводился с участием школьников 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях, специально для которых были разработаны и внедрены во внеурочный процесс комплексы упражнений по улучшению технико-тактической подготовки. В ходе 1-го этапа эксперимента проводился анализ научной литературы, соответствующей теме работы, с помощью чего был разработан план проведения исследования. Здесь же были отобраны упражнения, способствующие улучшению технической и тактической подготовки футболистов, а также при помощи педагогического наблюдения была определена нагрузка и интенсивность выполнения упражнений. Тестирование проводилось среди 14 школьников, занимающихся во внеурочной секции по футболу. Обучающиеся были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Результаты первичного тестирования в обеих группах были примерно одинаковы. Базой для эксперимента служил спортивный зал МБОУ СОШ № 17.

В ходе 2-го этапа эксперимента нами выявлялась эффективность разработанных комплексов упражнений по улучшению технической и тактической подготовки спортсменов 12–13 лет. Исследование проводилось в ходе естественного внеурочного процесса и было адаптировано под рабочую программу по виду спорта футбол. Всего в ходе второго этапа было внедрено в процесс 2 комплекса упражнений, которые были специально разработаны для данной группы учеников с целью улучшения их технико-

тактической подготовки. Продолжительность комплексов составила 8 недель. Выполнялись они в разные дни, так как имели различную сложность и степень нагрузки, благодаря чему нам удалось избежать реакции привыкания на однотипную нагрузку. Интервалы отдыха между упражнениями в комплексах были подобраны индивидуально для каждого.

Комплекс упражнений № 1 выполнялся 2 раза в неделю в течение 8 недель (январь – февраль 2020 г.) и был направлен на улучшение технической подготовки учеников 12–13 лет. Комплекс проводился в спортивном зале в конце основной части занятия как дополнительное задание.

Комплекс упражнений № 2 выполнялся также 2 раза в неделю в свободные дни от комплекса № 1 и был разработан для улучшения тактической подготовки экспериментальной группы с помощью подвижных игр. Выполнение комплекса проходило в спортивном зале в конце основной части занятия.

Во время 3-го этапа эксперимента было проведено контрольное тестирование футболистов 12–13 лет. Сравнительный анализ показателей результатов двух тестирований выявил, что разработанные комплексы упражнений оказали положительное влияние на улучшение технико-тактической подготовки футболистов экспериментальной группы, в то время как результаты контрольной группы практически не изменились.

С помощью методов педагогического наблюдения и анализа методической, внутришкольной и научной литературы нами были составлены 2 разнообразных комплекса упражнений, которые были адаптированы под уровень подготовленности учеников 12–13 лет, занимающихся футболом.

По визуальной оценке физического состояния и самочувствия юношей во время занятий, нам удалось избежать переутомления, которое могло пагубно сказаться на здоровье и результатах юношей. Именно поэтому нагрузка давалась строго по принципам учебного процесса – доступно, систематически, постепенно увеличиваясь в объемах.

Комплексы упражнений были разработаны для того, чтобы улучшить показатели технико-тактической подготовки футболистов и выяснить, насколько целесообразно внедрять их в занятия.

Комплексы упражнений внесли разнообразие в учебный процесс и положительно повлияли на атмосферу занятия и посещаемость, что, в свою очередь, положительно отразилось на результатах исследования.

Повторное тестирование юношей 12–13 лет проводилось в начале марта 2020 г.

В тесте «Ведение мяча» результаты экспериментальной группы улучшились на 0,17 секунды, а контрольной – ухудшились на 0,1 раза.

В тесте «Точность ударов мяча по воротам» результат экспериментальной группы был улучшен на 1,8 раза, а контрольной – на 0,4 раза.

В тесте «Жонглирование мячом» результат экспериментальной группы был улучшен на 4,1 раза, а контрольной – 0,8 раза.

Анализ показателей первичного и повторного тестирования футболистов

Тест	Период	Результаты экспериментальной группы	Результаты контрольной группы
Ведение мяча (сек)	До	14,9	14,7
	После	13,1	14,8
	Разница показателей	- 0,17	0,1
Точность ударов мяча по воротам	До	5,7	6,1
	После	7,5	6,5
	Разница показателей	1,8	0,4
Жонглирование мячом	До	9,4	9,4
	После	13,5	10,2
	Разница показателей	4,1	0,8

С помощью формулы Brody мы рассчитали прирост показателей в тестах экспериментальной и контрольной групп:

- Ведение мяча – у экспериментальной группы улучшения на 12,8%, у контрольной результат ухудшился на 0,6%.
- Точность ударов мяча по воротам – у экспериментальной группы улучшение на 27,2 %, у контрольной – на 6,3%.
- Жонглирование мячом – у экспериментальной группы улучшение на 35,8%, у контрольной – на 8,1%.

Результаты повторного тестирования показали, что комплексы упражнений, которые были разработаны специально для данного исследования, являются эффективным средством для улучшения технико-тактической подготовки юношей 12–13 лет, занимающихся футболом на внеурочных занятиях.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

С помощью полученных в ходе исследования данных можно проследить четкую взаимосвязь между улучшением технико-тактической подготовки футболистов и их физической подготовкой в целом. Разработанные нами комплексы упражнений внесли коррективы во внеурочный процесс футболистов. Они соответствовали рабочей программе и играли важную роль в поддержании эмоционального фона занятий, а также помогли избежать переутомления школьников.

Благодаря анализу научной и методической литературы, соответствующей теме исследования, нами были изучены основы технической и тактической подготовки, что в свою очередь помогло в разработке комплексов упражнений для футболистов 12–13 лет. Работа по улучшению технико-тактической подготовки была целенаправленной, а потому оказалась действенной.

В состав одного из разработанных комплексов вошли упражнения по улучшению тактической подготовки в форме легко воспринимаемых спортсменами подвижных игр.

По результатам первичного и повторного тестирований можно судить об эффективности разработанных комплексов, так как за 2 месяца работы с ними показатели технико-тактической подготовки футболистов экспериментальной группы были улучшены на 12–35%, что является отличным результатом, а результаты контрольной группы, которая занималась по стандартной программе, улучшились незначительно.

Следует полагать, что внедрение разработанных комплексов упражнений во внеурочный процесс футболистов 12–13 лет является целесообразным и даст положительный эффект для подготовки футболистов в данном возрасте.

## Литература

1. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 324–328.
2. Самоловов Н.А., Галиханов В.В. Физическая подготовка футболистов // XVIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: Статьи докладов. Нижневартовск, 2016. С. 1617–1620.
3. Самоловова О.Н., Самоловова Н.В. Динамика физической подготовленности юношей-старшеклассников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 365–369.
4. Саскевич А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации. Пинск, 2012. 14 с.

© Дятлов В.С., Самоловов Н.А., Рыбаков Г.Г.